Power Of Positive Thinking (Gujarati)

Peale, Norman Vincent

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

#1 આંતરરાષ્ટ્રીય બેસ્ટસેલર



ગુજરાતી બેસ્ટસેલર : ૧૨,૦૦૦ ઉપરાંત નકલો વેચાઈ છે.

પાવર ઓફ પોઝિટિવ થિન્કિંગ





દૃષ્ટિકોણ બદલો,
નવી વ્યક્તિ બનો.

સુખી થવું
તમારા હાથમાં છે.

નૉર્મન વિન્સેન્ટ પીલ



આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

eBook

જિંદગીમાં સફળ થવા ઇચ્છો છો?
તો આ આંતરરાષ્ટ્રીય બેસ્ટસેલર અવશ્ય વાંચો.

"મેં આ પુસ્તક વાચકોને પ્રસન્ન, સંતોષજનક અને સભર જિંદગી જીવવા માટેના વ્યવહારુ માર્ગો બતાવવાના એકમાત્ર ઉદ્દેશથી લખ્યું છે."

—નૉર્મન વિન્સેન્ટ પીલ

આ પુસ્તકથી વિશ્વભરનાં લાખો સ્ત્રી-પુરુષોને જિંદગીનાં સપનાં સાકાર કરવામાં મદદ મળી છે. આ પુસ્તકમાં પોઝિટિવ થિન્કિંગના પિતામહ સુપ્રસિદ્ધ લેખક નૉર્મન વિન્સેન્ટ પીલ જીવનમાં સફળતા મેળવવા માટે સહેલાઇથી અમલમાં મૂકી શકાય એવી પદ્ધતિઓ સાચી બનેલી ઘટનાઓના દૃષ્ટાંતો સાથે સમજાવે છે. આ પુસ્તકનો નિચોડ છે:

- **તમારી જાતમાં અને તમે જે કાંઈ કરો તેમાં શ્રદ્ધા ધરાવો.**
- **નવી શક્તિ અને નિર્ણયાત્મકતાનો વિકાસ કરો.**
- **તમારા ધ્યેયને હાંસલ કરવા માટેની તાકાત જન્માવો.**
- **ચિંતાની આદત છોડો અને હળવાફૂલ બનો.**
- **તમારા અંગત અને વ્યાવસાયિક સંબંધોને નવું રૂપ આપો.**
- **તમારા સંજોગો પર કાબૂ મેળવો.**
- **તમારા વ્યક્તિત્વનો સર્વાંગી વિકાસ કરો.**

આ પુસ્તક તમારી જિંદગીને ધરમૂળથી બદલી નાખશે અને તમારી જિંદગીને નવી જ દિશા મળશે.

પાવર ઑફ પૉઝિટિવ થિન્કિંગ

નૉર્મન વિન્સેન્ટ પીલ

અનુવાદક
પુષ્પા અંતાણી



આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા.લિ.
પુસ્તક, પ્રકાશક અને વિક્રેતા
૧૧૦/૧૧૨, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ,
કેશવબાગ,
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨
ટેલિ. (૦૨૨) ૨૨૦૧૩૪૪૧
'દ્વારકેશ',
રૉયલ એપાર્ટમેન્ટ પાસે, ખાનપુર,
અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧
ટેલિ. (૦૭૯) ૨૫૫૦૬ ૫૭૨
Web : www.rrsheth.com
E-mail : sales@rrsheth.com

POWER OF POSITIVE THINKING
Gujarati Translation of The Power of Positive Thinking
Written by Norman Vincent Peale
Translation by PUSHPA ANTANI
Published by R. R. Sheth & Co. Mumbai □ Ahmedabad

EISBN: 978-93-82503-65-1

પ્રકાશક
ભગતભાઈ ભુરાલાલ શેઠ
આર. આર. શેઠની કંપની
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨ □ અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧
Web : www.rrsheth.com
E-mail : sales@rrsheth.com

અર્પણ

મારા ભાઈઓ
રોબર્ટ કલીફોર્ડ પીલ, M.D., F.I.C.S.
અને
રેવરેન્ડ લિઓનાર્ડ ડેનલે પીલ
જેમણે માનવજાતની અસાધારણ સેવા કરી.

અનુક્રમણિકા

પ્રસ્તાવના

મેં આ પુસ્તક લખ્યું ત્યારે મને કલ્પના પણ નહોતી કે એની પચાસ લાખથી વધારે નકલો વેચાશે. આ પુસ્તક પાકા પૂંઠામાં અને પેપરબૅક આવૃત્તિઓમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે. સાચું કહું તો મારામાં જન્મી રહેલી આભારની લાગણી આ પુસ્તકોની કેટલી નકલો વેચાઈ છે એ વાતને લીધે નથી, પરંતુ લાખો લોકોએ આ પુસ્તકમાં નિરૂપેલી સરળ અને જીવનમાં કામ લાગે એવી ફિલસૂફીનો લાભ લીધો છે એ વાતથી કૃતજ્ઞતાનો ભાવ જન્મે છે.

આ પુસ્તકમાં આલેખેલા સબળ સિદ્ધાંતોને હું ખૂબ પરિશ્રમ કરીને શીખ્યો છું. જીવન જીવવા માટેની સાચી દિશાને સમજવા, મેં ભૂલ અને સુધારની પ્રક્રિયા દ્વારા, આ સિદ્ધાંતોને પારખવાની કોશિશ કરી છે. એમ કરતાં-કરતાં મને મારી અંગત સમસ્યાઓનો પણ ઉત્તર મળ્યો છે. મારી સાથે કામ કરતાં લોકો માટે હું સૌથી વધારે તકલીફ આપે એવી વ્યક્તિ છું. આ પુસ્તક દ્વારા મારા આધ્યાત્મિક અનુભવોને વહેંચવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે — કારણ કે એનાથી મને લાભ થયો છે, મને લાગ્યું છે કે એનાથી અન્ય લોકોને પણ લાભ મળશે.

જીવન વિશેની આ સાદી-સરળ ફિલસૂફીને ઘડતી વખતે મને મારી સમસ્યાઓના ઉત્તર ઈશુ ખ્રિસ્તે આપેલા બોધમાંથી મળ્યા છે. મેં તો એ સત્યોને આજનો માણસ સમજી શકે તેવી ભાષામાં અને વિચારપ્રક્રિયામાં ઢાળવાનો જ પ્રયત્ન કર્યો છે. આ પુસ્તકમાં જોવા મળતી જીવનપદ્ધતિઓ ખૂબ જ અદ્ભુત છે. એ પદ્ધતિઓ સરળ નથી. ખરેખર તો ઘણી વાર એનો અમલ કરવો મુશ્કેલ છે, છતાં એ પ્રસન્નતાથી ભરીભરી છે, એમાં આશા છે અને વિજયનો ભાવ સમાયેલો છે.

મેં આ પુસ્તક લખવાનો આરંભ કર્યો એ દિવસ મને બરાબર યાદ છે. મને ખબર હતી કે સર્વશ્રેષ્ઠ કાર્ય કરવા માટે જોઈએ એટલી ક્ષમતા મારામાં નહોતી, એથી પણ ઈશ્વર જ આપી શકે એવી સહાયની મને જરૂર હતી. મેં અને મારી પત્નીએ અમારી દરેક સમસ્યામાં અને બધી જ પ્રવૃત્તિઓમાં ઈશ્વરને સક્રિય ભાગીદાર બનાવવાની નીતિ અપનાવી છે. એથી અમે બંનેએ અંતઃકરણપૂર્વક ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરી, એનું માર્ગદર્શન માગ્યું અને પુસ્તકનો આખો પ્રોજેક્ટ ઈશ્વરને આધીન કરી દીધો. જ્યારે પ્રકાશકને સોંપવા માટે પુસ્તકની હસ્તપ્રત તૈયાર હતી ત્યારે મેં અને મારી પત્નીએ ફરી એકવાર પ્રાર્થના કરી અને હસ્તપ્રત ઈશ્વરને અર્પણ કરી. અમે એની પાસે માત્ર એટલું જ માગ્યું કે આ પુસ્તક લોકોને વધારે સારું જીવન જીવવામાં મદદ કરે. જ્યારે આ પુસ્તકની પચાસ લાખ નકલોમાંની પહેલી નકલ પ્રેસમાંથી છપાઈને અમારી પાસે આવી એ ક્ષણો પણ અમારા માટે આધ્યાત્મિક ક્ષણો હતી. ઈશ્વરે અમને કરેલી સહાયતા માટે અમે આભાર માન્યો અને ફરી એકવાર પુસ્તક ઈશ્વરને સમર્પિત કર્યું.

આ પુસ્તક જગતના સાદાસીધા માણસો માટે લખવામાં આવ્યું છે. હું પણ એમાંનો એક છું. મારો જન્મ અને ઉછેર એક સામાન્ય મધ્ય-પશ્ચિમ વિસ્તારના વાતાવરણ વચ્ચે

થયો હતો. અમારું ઘર ખ્રિસ્તી ધર્મને સમર્પિત હતું. એ વિસ્તારના રહેવાસીઓ મારા જેવા જ છે. હું એમને ઓળખું છું, એમને પ્રેમ કરું છું અને એમનામાં અખૂટ શ્રદ્ધા ધરાવું છું. એમાંનો દરેક જણ જ્યારે એની જિંદગીની સંભાળ લેવાનું કામ ઈશ્વર પર છોડી દે છે ત્યારે ઈશ્વરની પ્રચંડ તાકાત અને એની ભવ્યતાનાં અદ્‌ભુત દર્શન થાય છે.

આ પુસ્તક માનવજાતની પીડા, તકલીફો અને સંઘર્ષ માટે ઊંડા ચિંતિત ભાવ સાથે લખવામાં આવ્યું છે. એ મન-મગજની શાંતિ કેમ મેળવવી એના વિશે શીખવે છે, જીવનમાંથી પલાયન કરીને કોઈ સુરક્ષિત સ્થળમાં ચાલ્યા જવાને બદલે, ઊર્જાના કેન્દ્રમાં કેવી રીતે પ્રવેશ કરવો અને એ દ્વારા વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવનને રચનાત્મક બનાવવા માટે પ્રેરક ઊર્જા કેવી રીતે મેળવવી એના વિશે જણાવે છે. આ પુસ્તક સકારાત્મક વલણ વિકસાવવાનું શીખવે છે — પરંતુ એ ખ્યાતિ, ધનદોલત અને સત્તા મેળવવા માટે નથી. એના દ્વારા પરાજયને જીતવા માટે જરૂરી શ્રદ્ધાનો વ્યાવહારિક ઉપયોગ કરવાનું અને જીવનમાં આવશ્યક એવાં સર્જનાત્મક મૂલ્યોને પ્રાપ્ત કરવાની દિશા બતાવવામાં આવી છે. એ જીવન જીવવા માટે જરૂરી મુશ્કેલ અને શિસ્તબદ્ધ માર્ગ બતાવે છે, પરંતુ એ માર્ગ પર ચાલનાર વ્યક્તિને ખૂબ સુખ મળે છે અને એના દ્વારા એ જગતની કઠિનમાં કઠિન પરિસ્થિતિઓને જીતી શકે છે.

કેટલાય લોકોએ આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવેલી આધ્યાત્મિક પદ્ધતિઓનો પ્રયોગ કરવાથી એમને મળેલી આનંદદાયક સફળતા વિશે મને લખ્યું છે. એ લોકો અને ભવિષ્યમાં જે કોઈ વ્યક્તિ આ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરશે એમને હું એટલું જ જણાવવા માગું છું કે આ ચમત્કારિક આધ્યાત્મિક ફૉર્મ્યુલાને કારણે એમને સુખ મળી રહ્યું છે એ વાતનો મને પણ આનંદ છે.

અંતે હું મારા પ્રકાશક પ્રત્યે ઊંડા આભારની લાગણી પ્રગટ કરવા માગું છું. એમણે મને પૂરેપૂરો સહકાર આપ્યો છે અને મિત્રભાવ પણ દાખવ્યો છે. આ પુસ્તક લોકોને મદદ કરતું રહે એ માટે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું.

— નૉર્મન વિન્સેન્ટ પીલ

ભૂમિકા
આ પુસ્તક તમને કેટલું ઉપયોગી નીવડશે

આ પુસ્તકમાં તમને કેટલીક ટૅક્નિક અને ઉદાહરણો વાંચવા મળશે. એની મદદથી તમે જાણી શકશો કે તમારે કશાયથી ડરવાની જરૂર નથી, તમે માનસિક શાંતિ મેળવી શકશો, તમારી તબિયત સુધરશે અને તમારામાં ઊર્જાનો અસ્ખલિત પ્રવાહ વહેતો રહેશે. ટૂંકમાં તમારું જીવન આનંદ અને સંતોષથી છલકાઈ ઊઠશે. આ વિશે મને જરા સરખી પણ શંકા નથી કારણ કે મેં અસંખ્ય લોકોને આ પદ્ધતિઓને શીખતા અને અમલમાં મૂકતા જોયા છે. આ સાદી-સરળ પદ્ધતિઓથી એમની જિંદગીમાં અનેક પ્રકારના ફાયદા થયા છે. આ દાવો કદાચ અતિશયોક્તિપૂર્ણ લાગશે, પરંતુ એ બધા જ દાવા માનવીય અનુભવોનાં જીવતાંજાગતાં દૃષ્ટાંતોના આધારે કરવામાં આવ્યા છે.

સંખ્યાબંધ લોકો જીવનની રોજિંદી સમસ્યાઓથી પરાજિત થતા રહે છે. તેઓ સંઘર્ષ કરે છે, કદાચ મોઢું ચઢાવીને ફરિયાદો કરે છે, એમનું નશીબ જ ખરાબ છે એવું માની લે છે. શક્ય છે કે જિંદગીમાં ‘ખરાબ નશીબ’ જેવું કશુંક હોઈ પણ શકે, છતાં આપણી આંતરિક તાકાત અને પદ્ધતિઓ વડે ખરાબ નશીબ પર કાબૂ પણ મેળવી શકીએ અને એને ચોક્કસ દિશામાં વાળી પણ શકીએ. લોકો એમની સમસ્યાઓ, ચિંતાઓ અને માનવઅસ્તિત્વની તકલીફોથી જાતે જ પરાજયને વહોરી લે છે એ સ્થિતિ દયાજનક છે. ખરેખર તો એ બિનજરૂરી પણ છે.

આમ કહીને હું આ જગતની તકલીફો અને દુ:ખદ સ્થિતિઓની અવગણના કરતો નથી કે એનું ઓછું મહત્ત્વ આંકવા માગતો નથી, પરંતુ સાથેસાથે એ સ્થિતિઓને આપણા પર ચઢી બેસવાની છૂટ પણ આપતો નથી. તમે અવરોધોને તમારા મગજ પર એટલી હદ સુધી ચઢી બેસવા દો છો કે એ તમારા પર છવાઈ જઈને તમારા માટે સર્વોપરી બની જાય છે. એ વિચારોને તમારા મગજમાંથી બહાર ફેંકીને, માનસિક રીતે એના ગુલામ બનવાનું અટકાવીને અને તમારા વિચારો દ્વારા એની સામે આધ્યાત્મિક પડકાર ફેંકીને તમને પરાજિત કરી શકે એવી અડચણોને તમે અવશ્ય દૂર કરી શકો. આ અડચણોને તમારા સુખ અને સ્વસ્થતાને નષ્ટ કરી શકાય એવાં સૂચનો કરીશ. હું તમને એ માટે પદ્ધતિસરનાં પ્રમાણો પણ આપીશ. જો તમે પરાજિત થવા ઇચ્છતા હશો તો જ તમે પરાજિત થશો. આ પુસ્તક તમને પરાજિત ન થવા માટેની ‘ઇચ્છાશક્તિ’ વિશે જણાવશે.

આ પુસ્તકનો હેતુ સીધો અને સરળ છે. અહીં મેં સાહિત્યિક ગુણવત્તા બતાવવાનો કે મારી કોઈ અસામાન્ય બુદ્ધિમતાનું પ્રદર્શન કરવાનો પ્રયાસ કર્યો નથી. આ પુસ્તક માત્ર વ્યાવહારિક, સીધાં પગલાં સુચવતી, સ્વસુધારણા પર ભાર મૂકતી માર્ગદર્શિકા છે. એ વાંચકોને સુખી, સંતોષજનક અને સભર જિંદગી જીવવા માટેનાં પગલાં સુચવતા એક માત્ર ધ્યેય સાથે લખાયું છે. હું સંપૂર્ણપણે અને ઉત્સાહ સાથે, જીવનમાં જીત મેળવી શકાય એવા અસરકારક સિદ્ધાંતોમાં વિશ્વાસ ધરાવું છું. મેં એ સિદ્ધાંતોને તાર્કિક રીતે,

સાદીસીધી અને સરળતાથી સમજી શકાય એવી શૈલીમાં રજૂ કરવાનું જ ધ્યેય રાખ્યું છે, જેથી વાચક આવશ્યકતા લાગે ત્યારે, એમાં સુચવેલી વ્યાવહારિક પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને, એ જે પ્રકારનું જીવન જીવવા ઇચ્છતો હોય તેવી જિંદગી, ઈશ્વરની કૃપાથી વિકસાવી શકે.

જો તમે આ પુસ્તકને સમજીવિચારીને વાંચશો, એમાં આપેલા બોધને સાવચેતીપૂર્વક આત્મસાત્ કરશો તથા એમાં આપવામાં આવેલા સિદ્ધાંતો અને ફૉર્મ્યુલાને ગંભીરતાપૂર્વક અને સાચી લગન સાથે તમારા જીવનમાં ઉતારશો તો તમે તમારામાં આશ્ચર્યજનક સુધારો થતો અનુભવી શકશો. અહીં આપેલી ટૅક્નિકનો ઉપયોગ કરીને તમે તમારા સંજોગીને સુધારી શકશો અથવા બદલાવી શકશો. એ રીતે તમે સંજોગો-પરિસ્થિતિઓથી દોરવાતા રહેવાના બદલે સંજોગી-પરિસ્થિતિઓને અનુકૂળ બનાવી લેશો. અન્ય લોકો સાથેના તમારા સંબંધો સુધરશે, તમે વધારે લોકપ્રિય બનશો, તમારું સન્માન વધશે અને તમે લોકોને ગમતી વ્યક્તિ બની જશો. આ સિદ્ધાંતોમાં નિપુણતા મેળવીને તમે સમૃદ્ધિનો આનંદજનક ભાવ માણી શકશો. તમે અત્યાર સુધી જેનાથી અજાણ છો એવા પ્રકારનું સ્વાસ્થ્ય તમે મેળવશો અને તમારામાં જીવન જીવવાનો નવો ઉમંગ પ્રગટશે. તમે વધારે ઉપયોગી વ્યક્તિ બનશો અને તમારી પ્રતિષ્ઠામાં વધારો થશે.

આ સિદ્ધાંતોનો પ્રયોગ કરવાથી તમે આવાં પરિણામો મેળવી શકશો એ વિશે હું આટલો બધો ચોક્કસ કેવી રીતે હોઈ શકું? એનો સાદો ઉત્તર છે — અમે ઘણાંબધાં વર્ષોથી ન્યૂ યૉર્કના માર્બલ કૉલેજિયેટ ચર્ચમાં આધ્યાત્મિક ટૅક્નિક્સ દ્વારા સર્જનાત્મક જીવનપદ્ધતિઓ વિશે લોકોને શીખવ્યું છે. અમે એ દ્વારા હજારો લોકોના જીવનમાં આવેલાં પરિણામો ધ્યાનપૂર્વક નોંધ્યાં છે. હું કોઈ અતિશયોક્તિભર્યા દાવાઓ વિશે અનુમાનો કરી રહ્યો નથી કારણ કે આ સિદ્ધાંતોએ, એટલા લાંબા સમયથી, એટલી બધી અસરકારક રીતે કામ કર્યું છે કે એ હવે દસ્તાવેજી અને સાબિત થયેલાં તથ્યો બની ચૂક્યાં છે. અહીં આપવામાં આવેલી પદ્ધતિઓ સફળ જીવનશૈલીની પરિપૂર્ણ અને અદ્‌ભુત પ્રણલી બની ચૂકી છે.

મારાં કેટલાંય પુસ્તકોમાં, લગભગ એકસો દૈનિક અખબારોમાં પ્રગટ થતી મારી અઠવાડિક કૉલમોમાં, સતર વર્ષથી પણ વધારે સમયના મારા રેડિયો કાર્યક્રમોમાં, અમારા મૅગેઝિન ‘ગાઈડસ્પોટ્સ’માં અને અસંખ્ય શહેરોમાં મેં આપેલાં વ્યાખ્યાનોમાં મેં સફળતા, તંદુરસ્તી અને પ્રસન્નતા વિશેની આ જ — વૈજ્ઞાનિક, છતાં સાદાસીધા સિદ્ધાંતો વિશે વાતો કરી છે. સેંકડો લોકોએ એ સિદ્ધાંતો વિશે વાંચ્યું છે, સાંભળ્યું છે અને એને અમલમાં મૂક્યા છે — અને દર વખતે એનાં એ જ પરિણામો મળ્યાં છે: નવી જિંદગી, નવી શક્તિ, વધેલી કાર્યકુશળતા અને મહાનત્તમ સુખ.

ઘણા લોકોએ આ સિદ્ધાંતોને પુસ્તકરૂપે છાપવા માટે મને વિનંતી કરી, જેથી એનો વધારે સારી રીતે અભ્યાસ કરી શકાય અને એની પ્રૅક્ટિસ કરી શકાય. એથી હું આ નવું પુસ્તક ‘ધ પાવર ઑફ પોઝિટિવ થિન્કિંગ’ના નામે પ્રકાશિત કરી રહ્યો છું. અહીં મારે જણાવવાની જરૂર નથી કે અહીં આપવામાં આવેલા શક્તિશાળી સિદ્ધાંતો મારી શોધ નથી, પરંતુ એ ‘મહાન શિક્ષક’ના ઉપદેશ-બોધ પર આધારિત છે. એ ‘મહાન શિક્ષક’ ગઈ કાલે હતા, આજે પણ છે અને આવતીકાલે પણ આપણી વચ્ચે હશે. ‘ઍપ્લાઇડ ક્રિશ્ચિનિયાનિટી’ના વિચારો પર આધારિત આ પુસ્તક સફળ જીવન જીવવાની એક સરળ, પરંતુ વૈજ્ઞાનિક અને નીવડેલી પદ્ધતિ વિશે શીખવાડે છે.

— નૉર્મન વિન્સેન્ટ પીલ

અનુવાદકની પ્રસ્તાવના

જ્યારે પ્રકાશકે સફળ જીવન જીવવાની પદ્ધતિઓ શીખવતા અમેરિકન લેખક નૉર્મન વિન્સેન્ટ પીલના સુપ્રસિદ્ધ પુસ્તક 'ધ પાવર ઑફ પોઝિટિવ થિન્કિંગ'નો ગુજરાતીમાં અનુવાદ પ્રગટ કરવાનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો અને એનો અનુવાદ કરવાનું કામ મને સોંપ્યું ત્યારે મને ખબર નહોતી કે આ પુસ્તક મને આટલો બધો આનંદ આપી જશે. હું જેમ જેમ આ પુસ્તક વાંચતી ગઈ, એના અનુવાદનું કામ આગળ ચાલતું ગયું, તેમ તેમ એમાંની મોટા ભાગની વાતો માટે સંમતિનો ભાવ જાગતો રહ્યો હતો.

જીવનમાં મુશ્કેલીઓ બધાને આવે છે, બધાએ કપરા સંજોગોનો સામનો કરવો જ પડે છે, પરંતુ આપણી મર્યાદાઓને ધ્યાનમાં લાવી એનો સામનો કરવાની અને નિવારવાની સાચી રીત કે પદ્ધતિ વિશે આપણે જાણતા હોતા નથી. આ પુસ્તક એ પદ્ધતિઓને સાદીસીધી, છતાં અસરકારક રીતે સમજાવે છે.

આ પુસ્તકના લેખક નૉર્મન વિન્સેન્ટ પીલ વિદેશી છે. તેઓ ખ્રિસ્તી ધર્મના ઊંડા અભ્યાસી છે. એમનો ધર્મગ્રંથ બાઇબલ છે. સ્વાભાવિક રીતે જ શ્રી પીલે એમની વાતોના મુદ્દાઓને આધારભૂત બનાવવા માટે અને ઈશ્વર પ્રત્યે આસ્થાને દૃઢ કરવા માટે બાઇબલનાં અનેક અવતરણોનો સઘન ઉપયોગ કર્યો છે.

આપણા દેશમાં અનેક ધર્મો પ્રચલિત છે. દરેક ધર્મના મહાન ગ્રંથો સદીઓથી ઉપલબ્ધ છે. આ ગ્રંથોમાં જીવન અને વ્યવહારજગતને ઉપયોગી અઢળક મૂલ્યવાન સામગ્રી સચવાયેલી છે. શ્રી પીલના મૂળ અંગ્રેજી પુસ્તકનો આપણી ભાષામાં થયેલો અનુવાદ વાંચતી વખતે ખ્રિસ્તી ધર્મનો અને બાઇબલનો ઉલ્લેખ આવે ત્યારે આપણે એની સમાંતરે આપણા ધર્મગ્રંથોમાં સચવાયેલા એ જ પ્રકારના જીવનબોધનો લાભ લઈ શકીએ.

છેવટે તો બધા જ ધર્મોનો મૂળ ઉદ્દેશ એક જ છે અને જુદાં જુદાં નામે ઈશ્વર પણ એક જ છે. વાત તો આખરે માનવજીવનના કલ્યાણની જ છે. જીવનમાં સફળ થવાની ચાવી જે સ્વરૂપે મળે એ આવકારદાયક જ રહેવાની.

આ પુસ્તકનો અનુવાદ કરવાનું કામ મને સોંપ્યું એ બદલ હું પ્રકાશનસંસ્થા આર. આર. શેઠની કંપનીની આભારી છું.

— પુષ્પા અંતાણી

૧
તમારી જાતમાં શ્રદ્ધા ધરાવો

તમે તમારી જાત ઉપર શ્રદ્ધા રાખો. તમારી ક્ષમતામાં વિશ્વાસ ધરાવો. નમ્ર છતાં વાજબી આત્મવિશ્વાસ વિના તમે સફળ કે સુખી થઈ શકો નહીં. તમારામાં દૃઢ આત્મવિશ્વાસ હશે તો તમે સફળ થઈ શકશો. લઘુતાગ્રંથિ અથવા અસમર્થતાની ભાવના તમારી આશાઓ પર પાણી ફેરવી દેશે. આત્મવિશ્વાસ તમને તમારી જાતને ઓળખવામાં અને તમને સફળતા સુધી પહોંચાડવામાં મદદ કરશે. દરેક વ્યક્તિ માટે આ પ્રકારનો માનસિક અભિગમ જરૂરી છે. આ પુસ્તક તમારી જાતમાં શ્રદ્ધા પ્રગટાવવામાં અને તમારી આંતરિક શક્તિને વિકસાવવામાં મદદ કરશે.

અસંખ્ય લોકો લઘુતાગ્રંથિથી પીડાય છે. એ સત્ય ખૂબ કષ્ટદાયક છે, પરંતુ તમારે એવા કષ્ટથી દુ:ખી થવાની જરૂર નથી. યોગ્ય પગલાં લેવામાં આવે તો તમે આ સમસ્યાનો ઉકેલ શોધી શકો તેમ છો. તમે તમારી જાતમાં સર્જનાત્મક વિશ્વાસ જન્માવી શકો — એ શ્રદ્ધા વાજબીપણે પુરવાર કરી શકાય એવી હોવી જોઈએ.

એકવાર હું એક શહેરના સભાગૃહમાં વેપાર-વાણિજ્ય સાથે સંકળાયેલા લોકોની સભામાં વ્યાખ્યાન આપી રહ્યો હતો. વ્યાખ્યાન પછી હું મંચ ઉપર લોકોને મળી રહ્યો હતો ત્યારે એક ભાઈ મારી પાસે આવ્યા. એમણે સૌજન્યપૂર્વક પૂછ્યું: "હું મારા માટે ખૂબ જ મહત્ત્વની બાબત વિશે તમારી સાથે વાત કરી શકું?"

મેં એમને બીજા લોકો જાય ત્યાં સુધી રાહ જોવા કહ્યું. ત્યાર પછી અમે મંચની પાછળ બેઠા.

એમણે કહ્યું: "હું આ શહેરમાં મારા જીવનનો સૌથી મહત્ત્વનો સોદો કરવા આવ્યો છું. જો હું એમાં સફળ થાઉં તો મારું ભાગ્ય ચમકી જશે, પરંતુ જો હું નિષ્ફળ જઈશ તો મારા માથે આભ તૂટી પડશે."

મેં એમને થોડા રિલૅક્સ થવાનું સૂચન કર્યું કારણ કે જિંદગીમાં કશું જ અંતિમ હોઈ શકે નહીં. જો તેઓ સફળ થશે તો સારી વાત છે, સફળ નહીં થાય તો ભવિષ્યમાં બીજી ઘણી તકો ઊભી થશે.

એમણે અત્યંત હતાશ અવાજમાં કહ્યું: "મારામાં જરા જેટલો પણ આત્મવિશ્વાસ નથી. મને લાગે છે કે હું કદી પણ સફળ થઈ શકીશ નહીં. હું હિંમત ગુમાવી બેઠો છું અને નિરાશ થઈ ગયો છું. સાચું કહું તો મારી જિંદગીનાં બારેય વહાણ ડૂબી ગયાં છે. હું ચાળીસ વર્ષનો છું. મને ખબર પડતી નથી કે હું શા માટે લઘુતાગ્રંથિથી પીડાઉં છું, મારામાં આત્મવિશ્વાસ કેમ નથી. હું મારી જાત પર શંકા જ કર્યા કરું છું. આજે તમારા ભાષણમાં તમે સકારાત્મક વિચારની શક્તિ વિશે વાત કરી. એ સાંભળ્યા પછી હું મારી જાતમાં શ્રદ્ધા

કેવી રીતે જન્માવી શકું એ વિશે તમને પૂછવાનું મન થયું."

"એ માટે બે પગલાં લેવાં પડશે," મેં જવાબ આપ્યો. "સૌથી પહેલાં તો તમારામાં અસમર્થતાની ભાવના શા માટે છે અને એ ક્યાંથી આવે છે એ શોધવું પડશે. એ માટે વિશ્લેષણની જરૂર છે. એમાં સમય લાગશે. ડૉક્ટર શરીરના રોગો પ્રત્યે જે પ્રકારની તપાસ હાથ ધરે છે એવું જ વલણ ભાવનાત્મક રોગો પ્રત્યે પણ અપનાવવું જોઈએ. આ કામ તાત્કાલિક કરી શકાય નહીં, આજની આપણી આ નાનકડી મુલાકાત દરમિયાન તો નહીં જ. વળી, કાયમી ઉપાય કરવા માટે તો સારવારની જરૂર પડશે. તેમ છતાં તમારી તાત્કાલિક સમસ્યામાંથી રસ્તો કાઢવા માટે હું તમને એક ફૉર્મ્યુલા બતાવું છું. જો તમે એનું પાલન કરશો તો એ તમને જરૂર કામ લાગશે.

"હું તમને થોડા શબ્દો આપીશ. આજ રાતે તમે અહીંથી પાછા જતા હો ત્યારે રસ્તામાં એ શબ્દો બોલતા રહેજો. રાતે સૂવા ટાણે પથારીમાં પણ એ શબ્દોને ઘણી વાર બોલજો. આવતી કાલે સવારે જાગતાંની સાથે જ પથારીમાંથી ઊઠતાં પહેલાં એને ત્રણ વાર બોલજો. તમારી મહત્ત્વપૂર્ણ મુલાકાત માટે જવા નીકળો એ વખતે પણ એનું રટણ કરજો. આ શબ્દોનું રટણ તમે પૂરી આસ્થા સાથે કરજો. એનાથી તમારી સમસ્યાને હલ કરવા માટે પૂરતી શક્તિ અને સામર્થ્ય તમને મળશે. પાછળથી, જો તમારી ઇચ્છા હશે તો, આપણે તમારી મૂળભૂત સમસ્યાનું વિગતવાર વિશ્લેષણ કરીશું. વિશ્લેષણનું પરિણામ ગમે તે આવે, પણ જે ફૉર્મ્યુલા હું તમને અત્યારે આપવાનો છું એ જ તમારી અંતિમ સારવારમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવશે."

મેં એમને જે વાક્ય આપ્યું એ આ પ્રમાણે હતું: "હું ઈસુ ખ્રિસ્તની મદદથી બધાં જ કામ કરી શકું તેમ છું કારણ કે તેઓ જ મને શક્તિ આપે છે." (ફિલિપ્પિઅન્સ ૪:૧૩). તેઓ આ વાક્યથી પરિચિત નહોતા, એથી મેં એ વાક્ય એક કાર્ડ પર લખી આપ્યું અને ત્યાં જ એમની પાસે ત્રણ વાર વંચાવ્યું.

"હવે જાઓ અને તમારી દવા તરીકે સૂચવેલી વિગતનું પાલન કરો. મને ખાતરી છે કે બધું બરાબર થઈ જશે."

એ પોતાની જાતને ઘસડતા હોય એમ ઊભા થયા. એક ક્ષણ ચુપચાપ ઊભા રહ્યા. ત્યાર પછી એમણે અત્યંત ભાવુકતા સાથે કહ્યું: "ઑ.કે., ડૉક્ટર, ઑ.કે."

મેં એમને ખભા ખેંચીને સીધા કરતા અને રાતના અંધારામાં બહાર જતા જોયા. એ કોઈ દીન-લાચાર વ્યક્તિ જેવા લાગતા હતા, પણ એ જે રીતે ચાલતા હતા એ પરથી મને લાગ્યું કે એમનામાં શ્રદ્ધાનો ભાવ જાગવા લાગ્યો છે.

પાછળથી એમણે જણાવ્યું તેમ એ સાદી ફૉર્મ્યુલાએ એમના માટે "ખરેખર જાદુ" જેવું કામ કર્યું હતું. એમણે કહ્યું: "હું માની શકતો નથી કે બાઇબલના થોડા શબ્દો કોઈ માણસને આટલી બધી સહાય કરી શકે."

આગળ જતાં એ ભાઈએ એમનામાં રહેલી લઘુતાગ્રંથિ પાછળનાં કારણોની વિગતવાર તપાસ કરાવી. વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી કરેલી ચર્ચા-વિચારણાની બેઠકો અને ધાર્મિક આસ્થાના પ્રયોગો દ્વારા એમનામાં રહેલી લઘુતાગ્રંથિ દૂર કરી શકાઈ. શ્રદ્ધા કેવી રીતે રાખવી એ પણ એમને શીખવવામાં આવ્યું હતું. એમને કેટલાંક માર્ગદર્શક સૂચનો આપ્યાં હતાં, જેનું એમણે પાલન કરવાનું હતું. (આ સૂચનો આગળ જતાં આ પ્રકરણમાં આપવામાં આવ્યાં છે.) ધીરેધીરે એ ભાઈએ દૃઢ, કાયમી અને આવશ્યક આત્મવિશ્વાસ મેળવી લીધો હતો. એમને હજી પણ નવાઈ લાગે છે કે અગાઉ જે સારી બાબતો એમનાથી દૂર ભાગતી હતી એ જ બાબતો હવે એમની નજીક ખેંચાઈ આવે છે. હવે એમનું વ્યક્તિત્વ નકારાત્મક રહ્યું

નથી, પરંતુ સકારાત્મક બની ગયું છે. એથી સફળતા એમનાં કદમ ચૂમે છે. હવે એ પોતાની શક્તિઓ પર અતૂટ વિશ્વાસ ધરાવે છે.

લઘુતાગ્રંથિ માટે અનેક કારણો હોય છે. એમાંથી ઘણાં કારણોનાં મૂળ આપણા બાળપણમાં પડેલાં હોય છે.

એક ઍક્ઝિક્યુટીવે એમની કંપનીમાં કામ કરતા યુવાન કર્મચારી વિશે મારી સાથે વાત કરી. તેઓ એ યુવકને બઢતી આપવા માગતા હતા, "પરંતુ," એમણે કહ્યું, "એ યુવક પર મહત્ત્વની ખાનગી બાબતો વિશે ભરોસો રાખી શકાય એવું નથી. એ અંગે મને ખૂબ અફસોસ છે કારણ કે એની એ મર્યાદા આડી આવે છે, નહીં તો હું એને મારો ઍડમિનિસ્ટ્રેટિવ આસિસ્ટન્ટ બનાવવા માગું છું. એ માટે એનામાં દરેક પ્રકારની લાયકાત છે, પરંતુ એ વધારે પડતું બોલે છે અને એનો ઇરાદો ન હોવા છતાં એ પ્રાઈવેટ કહી શકાય તેવી અગત્યની બાબતો જાહેર કરી દે છે."

વિશ્લેષણ કર્યા પછી મને લાગ્યું કે એ યુવક માત્ર એની લઘુતાગ્રંથિને લીધે જ "વધારે પડતું બોલતો હતો." એ પોતાની લઘુતાગ્રંથિને છુપાવવા માટે પોતાના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરતો રહેતો હતો.

એ પ્રમાણમાં આર્થિક રીતે સમૃદ્ધ લોકોની સાથે સંકળાયેલો હતો. એના બધા જ સાથીદારો કૉલેજમાં ભણ્યા હતા અને વિવિધ પ્રકારનાં મંડળોના સભ્ય હતા. જ્યારે આ છોકરો ગરીબીમાં ઊછર્યો હતો, એ કોઈ કૉલેજમાં ગયો નહોતો કે કોઈ મંડળનો સભ્ય નહોતો. એથી એ પોતાના સાથીદારોની સામે શિક્ષણ અને સામાજિક સ્તર સંદર્ભે પોતાને ખૂબ નીચો સમજતો હતો. સાથીદારોની વચ્ચે પોતાની છાપ પાડવા માટે એનું અર્ધચેતન મન એના અહમ્‌ને વધારવાના નુસખા સુઝાડતું રહેતું હતું. (અર્ધચેતન મન વ્યક્તિની મર્યાદા ઢાંકવા માટેના રસ્તા શોધી લે છે.)

એ યુવક એના વ્યવસાયના ક્ષેત્રની "અંદરની વાતો" જાણતો હતો. એ એના ઉપરી અધિકારીઓની સાથે સંમેલનોમાં જતો. ત્યાં એ પ્રસિદ્ધ વ્યક્તિઓને મળતો હતો અને અગત્યની ચર્ચાઓ સાંભળતો. એ એમને થોડીઘણી "અંદરની વાતો" જણાવી દેતો હતો, જેથી એના સહયોગીઓ એના તરફ પ્રશંસા અને ઈર્ષ્યાના ભાવથી જોવા લાગે. એથી એનું સ્વાભિમાન વધી જતું હતું અને પ્રતિષ્ઠા મેળવવાની ઇચ્છા પણ સંતોષાતી હતી.

કંપનીનો ઍક્ઝિક્યૂટીવ ભલો અને સમજુ વ્યક્તિ હતો. એને યુવકમાં વ્યક્તિત્વનાં એ પાસાં વિશે ખબર પડી ત્યારે એણે એની સાથે વાત કરી અને જણાવ્યું કે એનામાં પડેલી યોગ્યતાઓને લીધે એમના બિઝનેસમાં એના માટે ઘણી તકો પડેલી છે. એણે યુવકને એ પણ જણાવ્યું કે એનામાં રહેલી લઘુતાગ્રંથિના કારણે એ ખાનગી બાબતોના મામલામાં અવિશ્વસનીય બની રહ્યો છે. એ વાત સાંભળ્યા પછી યુવક પોતાની જાતને સાચી રીતે ઓળખી શક્યો. ત્યાર પછી જાતમાં શ્રદ્ધા વિકસાવવાની અને પ્રાર્થના કરવાની ટૅક્નિક દ્વારા એ એની કંપનીનો એક બહુમૂલ્ય કર્મચારી બની શક્યો. એનામાં છુપાયેલી સાચી શક્તિઓ હવે જાગ્રત થઈ ચૂકી હતી.

હું કદાચ તમને કેટલાય યુવાનોમાં લઘુતાગ્રંથિ કેવી રીતે વિકસે છે એની પ્રક્રિયા મારા પોતાના દૃષ્ટાંતથી સમજાવી શકું તેમ છું. નાનપણમાં હું ખૂબ દૂબળો-પાતળો હતો. મારામાં ઊર્જાની કોઈ ખામી નહોતી, હું રમતગમતમાં ભાગ પણ લેતો હતો. હું સશક્ત હતો, પણ દૂબળો હતો. હું દૂબળો છું એ વાત મને અકળાવતી હતી. હું દૂબળો રહેવા માગતો નહોતો. બધા લોકો મને 'પાતળિયો' કહેતા હતા, જ્યારે હું ઈચ્છતો હતો કે લોકો મને 'જાડિયો' કહે. હું 'જાડો' થવા માગતો હતો. મારામાં ખડતલ, મજબૂત અને જાડા થવાની

તમન્ના હતી. મેં જાડા થવાના બધા જ પ્રયાસો કર્યા. મેં કૉડ-લિવર ઑઈલ પીધું, અસંખ્ય વાર મિલ્ક-શેક પીધું, પૌષ્ટિક તત્ત્વોથી ભરેલી હજારો ચૉકલેટ ખાધી, અસંખ્ય કેક ખાધી, પરંતુ કોઈ ચીજથી મારા શરીરમાં જરાસરખો પણ ફેર પડ્યો નહીં. હું દૂબળો જ રહ્યો. હું રાતોની રાતો એ વિશે ચિંતા કરતો રહ્યો હતો અને દુ:ખી થતો રહ્યો હતો. હું ત્રીસ વર્ષની ઉંમર સુધી જાડા થવાની કોશિશ કરતો રહ્યો, પછી અચાનક હું ખૂબ જાડો થઈ ગયો. મારાં કપડાંની સિલાઈ પણ ઊખડવા લાગી. ત્યાર પછી હું જાડો થઈ ગયો છું એ વિશે સભાન થઈ ગયો. છેવટે મારે ચાળીસ પાઉન્ડ વજન ઓછું કરી શરીરને સુડોળ બનાવવામાં મને ખૂબ તકલીફ પડી અને મારે ઘણી મહેનત કરવી પડી.

બીજી વાત એ હતી (આ વ્યક્તિગત વિશ્લેષણ એટલા માટે આપું છું કે લઘુતાગ્રંથિની બીમારી કેવી રીતે કામ કરે છે એ વિશે લોકોને ખ્યાલ આવે) કે હું એક પાદરીનો દીકરો હતો. એ સત્ય મને વારંવાર યાદ અપાવવામાં આવતું હતું. બીજા લોકોને જે કરવું હોય તે કરી શકે, પણ જો હું જરાસરખી — નાની અમથી — પણ ભૂલ કરતો તો લોકો મને કહેતા, “અરે, તું તો પાદરીનો દીકરો છે!” તેથી હું પાદરીનો દીકરો બનવા માગતો નહોતો. પાદરીનાં સંતાનો તો સારાં બાળકો અને પોચટ હોવાં જોઈએ એવું ધારી લેવામાં આવે છે. હું મારા વિશે સખત અને કડક વ્યક્તિ તરીકેની છાપ ઊપસાવવા માગતો હતો. લોકોમાં ધર્મગુરુઓનાં સંતાનો સાથે સહેલાઈથી સંવાદ કરી શકાય નહીં એવી માન્યતા હોય છે. તેથી જ એ સંતાનો બધો જ સમય ધર્મની ધજા ઊંચકી રાખવાની પરિસ્થિતિ સામે બળવો કરે છે. મેં સોગંદ ખાધા હતા કે એક કામ હું કદાપિ નહીં કરું — અને એ છે પાદરી બનવાનું.

વળી, હું એવા પરિવારમાંથી આવતો હતો, જેના દરેક સભ્યે જાહેરમાં ‘પરફોર્મ’ કરવાનું હતું — મંચ ઉપરથી બોલવાનું હતું — અને હું એમાંનું કશું જ કરવા માગતો નહોતો. એ લોકો મને જાહેરમાં માઇકની સામે ઊભા રહીને બોલવા માટે ફરજ પાડતા હતા, જ્યારે હું એ વિશેના વિચારમાત્રથી આતંકિત થઈ ઊઠતો હતો — અને મૃત્યુ આવવાનું હોય એવો ગભરાઈ ઊઠતો હતો. એ વર્ષો પહેલાંની વાત છે, છતાં આજે પણ જ્યારે હું મંચ ઉપર પગ મૂકું છું ત્યારે ક્યારેક ક્યારેક એ જૂનો ડર મારી અંદર જાગી ઊઠે છે. મારે એ ગ્રંથિમાંથી બહાર નીકળવા માટે જરૂરી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા દરેક પ્રકારની યુક્તિઓની મદદ લેવી પડી હતી. દયાળુ ઈશ્વરે મને એ દિશામાં સહાય કરી છે.

મારી સમસ્યામાંથી બહાર નીકળવાનો માર્ગ મને બાઇબલમાં દર્શાવવામાં આવેલા આસ્થા વિશેના સરળ સિદ્ધાંતોમાંથી મળ્યો છે. આ સિદ્ધાંતો વૈજ્ઞાનિક અને ઠોસ છે. એનું પાલન કરીને કોઈ પણ વ્યક્તિ એનામાં રહેલી લઘુતાગ્રંથિનો ઇલાજ કરી શકે છે. એના પ્રયોગથી લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતી કોઈ પણ વ્યક્તિ જાત ઉપર અશ્રદ્ધા અને સામર્થ્યના અભાવ જેવી લાગણીઓની બેડીમાંથી મુક્ત થઈને પોતાની અંદર છુપાયેલી શક્તિઓને શોધી શકે છે.

લઘુતાગ્રંથિના પાયામાં આપણા વ્યક્તિત્વ સામે પ્રચંડ અવરોધ ઊભાં કરતાં અનેક પરિબળો હોય છે. એ પરિબળોમાં બાળપણમાં આપણી ભાવનાઓ સાથે કરવામાં આવેલો અત્યાચાર, કોઈ ચોક્કસ સંજોગોનાં પરિણામ અથવા આપણે આપણી જાત સાથે કરેલી કેટલીક બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. લઘુતાગ્રંથિની બીમારી આપણા ધૂંધળા ભૂતકાળમાંથી ઊભી થાય છે અને આપણા વ્યક્તિત્વના અંધારા વિસ્તારમાં પ્રગટ થાય છે.

કદાચ તમારો કોઈ મોટોભાઈ હોય — અને એ ખૂબ પ્રતિભાશાળી વિદ્યાર્થી હોય. એ

હંમેશાં પ્રથમ વર્ગમાં પાસ થતો હોય, જ્યારે તમે ત્રીજા વર્ગમાં પાસ થતા હો. એ કારણે તમે હંમેશાં તમારા ભાઈની અને તમારી સરખામણી થતી સાંભળી હોય. એથી કદાચ તમે ધારી લીધું હોય કે તમારો ભાઈ જિંદગીમાં જેટલો સફળ થઈ શકે છે એટલા સફળ તમે થવાના નથી. એને હંમેશાં પરીક્ષામાં પ્રથમ વર્ગ આવતો હતો ને તમને ત્રીજો વર્ગ આવતો હતો એથી તમે એવું માની લીધું કે એ દરેક પરીક્ષામાં પ્રથમ વર્ગમાં જ ઉત્તીર્ણ થશે અને તમે માંડમાંડ પાસ થશો. વાસ્તવમાં તમને એ વાતની ખબર જ નહોતી કે જે લોકો સ્કૂલમાં સારા નંબર લાવી શક્યા નથી એ લોકો જિંદગીમાં મહાન સફળતા પ્રાપ્ત કરી શક્યા છે. કૉલેજમાં પ્રથમ વર્ગ મેળવવાથી કોઈ વ્યક્તિ દેશની મહાન વ્યક્તિ બની જતી નથી કારણ કે ઘણી વાર પ્રથમ વર્ગ મેળવવાની પરંપરા અભ્યાસની ડિગ્રી મળતાંની સાથે જ પૂરી થઈ જાય છે. બીજી બાજુ કૉલેજમાં ત્રીજો વર્ગ મેળવનાર વ્યક્તિ જિંદગીમાં પ્રથમ વર્ગ મેળવી શકે છે.

લઘુતાગ્રંથિ અથવા જાત ઉપર શંકા રાખવાના વલણને દૂર કરવા માટે આપણા મન-મગજને વિશ્વાસ-શ્રદ્ધાથી છલોછલ ભરી દેવું જરૂરી છે. ઈશ્વરમાં પ્રબળ આસ્થા રાખવાનું શરૂ કરો. એથી તમારામાં નમ્ર, છતાં ખૂબ ઊંડી અને વાસ્તવિક શ્રદ્ધાનો વિકાસ થશે.

પ્રાર્થના કરવાથી, ઘણીબધી પ્રાર્થના કરવાથી, બાઇબલ વાંચીને એને આત્મસાત્ કરવાની પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરવાથી માણસના મનમાં ઊંડી આસ્થાનો વિકાસ થાય છે. આગળનાં પ્રકરણોમાં હું તમને પ્રાર્થના કરવાની કેટલીક પદ્ધતિઓ જણાવીશ, પણ અહીં લઘુતાગ્રંથિને દૂર કરવા માટે તમારામાં ઉચ્ચ. કક્ષાની આસ્થાની જરૂર છે એ વાત પર ભાર મૂકવા માગું છું. એ માટે ચોક્કસ પ્રકારની પ્રાર્થનાની જરૂર છે. ઉપરછલ્લી, ઔપચારિક અને ઉતાવળમાં કરેલી પ્રાર્થના પર્યાપ્ત માત્રામાં શક્તિશાળી હોતી નથી.

એક અદ્ભુત વ્યક્તિત્વ ધરાવતી અશ્વેત મહિલા ટેક્સાસમાં રહેતા મારા મિત્રના ઘેર રસોઈ બનાવવાનું કામ કરતી હતી. જ્યારે એને પૂછવામાં આવ્યું કે એ મુસીબતો પર પૂરેપૂરો વિજય કેવી રીતે મેળવી શકી છે ત્યારે એણે જવાબ આપ્યો હતો કે સામાન્ય સમસ્યાઓનો ઉકેલ સાધારણ પ્રાર્થનાઓથી મેળવી શકાય છે, પરંતુ “જ્યારે તમારી સામે કોઈ વિકટ સમસ્યા ઊભી થાય છે ત્યારે તમારે ગહન અને ગાઢ પ્રાર્થનાઓ કરવી પડે છે.”

સાઈરેક્યૂઝ, ન્યૂ યૉર્કમાં વસતા સ્વ. હાર્લોવે બી. એન્ડ્રયૂઝ મારા પ્રેરણાદાયી મિત્ર હતા. મેં એમના જેવા સર્વશ્રેષ્ઠ બિઝનેસમૅન અને સુયોગ્ય આધ્યાત્મિક વિશેષજ્ઞ બીજા કોઈ જોયા નથી. તેઓ કહેતા હતા કે મોટા ભાગની પ્રાર્થનાઓ ઉપરછલ્લી હોય છે. એમનું કહેવું હતું, “સાચી આસ્થા મેળવવા માટે તમારે ઊંડાણભરી પ્રાર્થનાઓ કરતાં શીખવું પડશે. ઈશ્વર તમારી પ્રાર્થનાના સ્વરૂપ પ્રમાણે તમને પરિણામ આપશે.” એ વાત નિ:સંદેહ સાચી હતી કારણ કે બાઇબલમાં લખ્યું છે, “તમારી પ્રાર્થનાને અનુરૂપ જ તમને ફળ મળશે” (મૅથ્યૂ ૯:૨૯). તો તમારી આસ્થા જેટલી મોટી હોય, તમારી પ્રાર્થના પણ એટલી જ ગહન હોવી જોઈએ.

ગાયક રૉલૅન્ડ હૅયઝે એમના દાદાજીની વાત કરતાં મને કહ્યું હતું કે દાદાજી બહુ ભણેલા નહોતા, પરંતુ એમનામાં અનેરું જન્મજાત ડહાપણ હતું. દાદાજીએ કહ્યું હતું, “ઘણીબધી પ્રાર્થનાઓમાં ઊંડાણ હોતું નથી.” તમારી પ્રાર્થનાઓને તમારી શંકાઓ, તમારા ડર, તમારી મર્યાદાઓના ઊંડાણ સુધી લઈ જાઓ. તમારી મર્યાદાઓને ચૂસી શકે એવી ગહન અને મોટી પ્રાર્થનાઓ કરો, તમારામાં શક્તિશાળી અને ચેતનવંતી શ્રદ્ધાનો ઉદય થશે.

કોઈ યોગ્ય આધ્યાત્મિક સલાહકાર પાસે જાઓ અને એની પાસેથી શ્રદ્ધાનો વિકાસ

કેવી રીતે કરવો એ શીખો. શ્રદ્ધા પ્રાપ્ત કરવાની, એનો ઉપયોગ કરવાની અને એના દ્વારા મળેલી શક્તિઓનો આપણી અંદર સંચાર કરવાની કુશળતા અન્ય પ્રકારની યોગ્યતાઓની જેમ વાંચી, શીખીને મેળવી શકાય છે. એનો અભ્યાસ કરવાથી જ તમે એમાં પારંગત થઈ શકશો.

આ પ્રકરણના અંતમાં લઘુતાગ્રંથિને દૂર કરવા અને શ્રદ્ધાનો વિકાસ કરવા માટે દસ સૂચનો-નિયમો આપવામાં આવ્યાં છે; એ નિયમોનો ધ્યાનથી અભ્યાસ કરો. આ નિયમો તમારામાં આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ કરશે કારણ કે એનાથી તમારી લઘુતાગ્રંથિ — એનાં મૂળ ગમે તેટલાં ઊંડાં હોય તો પણ — સંપૂર્ણપણે નાશ પામશે.

અહીં હું તમને જણાવવા માગું છું કે આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે તમારા મગજને આત્મવિશ્વાસ વધારવા વિશેના સંદેશા આપવાથી અસરકારક પરિણામો મળે છે. તમારા મન-મગજમાં જાત વિશે અસલામતી, અસમર્થતાના વિચારો ઘર કરી બેઠા હોય તો એનું કારણ એ છે કે એવા વિચારો લાંબા સમયથી તમારી વિચારસરણી પર હાવી થઈ ચૂક્યા છે. તમારે તમારા મન-મગજને જુદા પ્રકારના અને વધારે સકારાત્મક વિચારોથી ભરી દેવા જોઈએ. તમારા મગજમાં સતત આસ્થા અને વિશ્વાસ વિશેના વિચારોનો પ્રવાહ વધારી દેવો જોઈએ. જો તમે તમારા મગજને નવેસરથી તૈયાર કરવા માગતા હો અને એને શક્તિ ઉત્પાદન કરતો પ્લાન્ટ બનાવવા માગતા હો તો રોજિંદા જીવનની વ્યસ્ત ઘટમાળમાં વિચારોનું શિસ્ત જરૂરી છે. તમારા રોજિંદા જીવનની વચ્ચે પણ વિશ્વાસ પ્રેરતા વિચારોને તમારી ચેતનામાં ધકેલતા જવાની પ્રવૃત્તિ હાથ ધરવી શક્ય છે. ચાલો, હું તમને એક વિધિ દ્વારા એવું કરી શકનાર એક વ્યક્તિ વિશે વાત કરું.

એક અસહ્ય ઠંડીવાળી સવારે એ ભાઈ મિડ-વેસ્ટર્ન સિટીની એક હોટલમાં મને લેવા આવ્યા. મારે પાંત્રીસ માઈલ દૂર આવેલા બીજા શહેરમાં ભાષણ આપવા જવાનું હતું. હું એ ભાઈની કારમાં બેઠો. એ લપસી પડાય એવી ભીની સડક પર ઝડપથી કાર ચલાવવા લાગ્યા. મને લાગ્યું કે એ વધારે પડતી ઝડપથી કાર ચલાવે છે. મેં એમને જણાવ્યું કે આપણી પાસે પૂરતો સમય છે એથી એ આરામથી કાર ચલાવે.

"મારા ડ્રાઈવિંગની તમે ચિંતા ન કરો," એમણે જણાવ્યું. "અગાઉ મને પણ કેટલાય પ્રકારની ચિંતાઓ અને અસુરક્ષાની લાગણી સતાવતી હતી, પરંતુ હવે હું એ ચિંતાઓમાંથી બહાર નીકળી ચૂક્યો છું. પહેલાં હું દરેક વાતથી ડરતો હતો. હું કાર કે વિમાનમાં પ્રવાસ કરતાં ડરતો હતો. મારાં કુટુંબીજનો બહાર જતાં અને એ લોકો પાછાં આવી જતાં નહીં ત્યાં સુધી હું ચિંતામાં ડૂબેલો રહેતો હતો. મને હંમેશાં એવું જ લાગતું કે મારી સાથે કોઈ અશુભ ઘટના બનવાની છે. એ કારણે મારું જીવન દુ:ખથી ભરાઈ ગયું હતું. મારામાં લઘુતાગ્રંથિ ભરી પડી હતી અને જરાસરખો પણ આત્મવિશ્વાસ નહોતો. મારી આવી માનસિક સ્થિતિની અસર મારા ધંધા પર પણ પડી અને દિવસેદિવસે મારો કારોબાર કથળતો ગયો. એ જ સમયે મેં એક અદ્‌ભુત યોજના બનાવી. એનાથી મારામાં રહેલી અસુરક્ષાની બધી જ ભાવના બહાર નીકળી ગઈ. હવે મારામાં આત્મવિશ્વાસની જરાસરખી પણ કમી નથી. મને માત્ર મારા પર જ નહીં, સમગ્ર જીવનમાં પૂરી શ્રદ્ધા છે."

અને એમની એ "અદ્‌ભુત યોજના" શી હતી? એમણે મને કારના વિંડસ્ક્રીનની નીચે ઈન્સ્ટ્રુમેન્ટ પૅનલ પર લગાવેલી બે ક્લિપ બતાવી. પછી એમણે ગ્લોવ બૉક્સમાંથી ઘણા બધા નાનકડા કાર્ડ બહાર કાઢ્યા. એક કાર્ડ પસંદ કરીને ક્લિપમાં ભરાવ્યો. એ કાર્ડમાં લખ્યું હતું, "જો તમારામાં આસ્થા છે તો તમારા માટે કશું જ અશક્ય નથી" (મૅથ્યૂ ૧૭.૨૦). પછી એમણે એ કાર્ડ કાઢી, એક હાથથી કાર ચલાવતાં બીજો કાર્ડ પસંદ કર્યો.

એ કાર્ડને પણ ક્લિપમાં ભરાવ્યો. એમાં લખ્યું હતું, "જો ઈશ્વર તમારી સાથે છે, તો તમારા વિરુદ્ધ કોણ હોઈ શકે?" (રૉમન્સ ૮:૩૧)

એમણે જણાવ્યું, "હું ટ્રાવેલિંગ એજન્ટ છું. ગ્રાહકોને મળવા માટે મારે આખો દિવસ કારમાં પ્રવાસ કરવો પડે છે. મને ખબર પડી ગઈ કે જ્યારે કોઈ માણસ કાર ચલાવે છે ત્યારે એના મગજમાં જાતજાતના વિચારો દોડે છે. જો એના વિચારોની ભાત નકારાત્મક હશે તો એ આખો દિવસ ખરાબ વાતો જ વિચારશે અને ખરાબ પરિણામોની જ કલ્પના કરશે. એ એના માટે સારું નથી. અગાઉ મારી સાથે એવું જ બનતું હતું. ગ્રાહકોને મળવા જતો હોઉં ત્યારે કાર ચલાવતી વખતે મારા મનમાં સતત ડર અને અસફળતાના જ વિચારો ચાલતા. એ કારણે મારો ધંધો બેસવા લાગ્યો હતો. પરંતુ જ્યારથી મેં આ કાર્ડોનો પ્રયોગ શરૂ કર્યો છે અને એના પર લખેલા શબ્દો મોઢે કરી લીધા છે ત્યારથી મેં અલગ રીતે વિચારવાનું શરૂ કરી દીધું છે. અગાઉ જે અસુરક્ષાઓની લાગણીઓ મને સતાવતી હતી એ હવે મારા મનમાંથી સદંતર બહાર નીકળી ચૂકી છે. હવે હું અસફળતાના અને મારી અસમર્થતાના ડરવાળા વિચારોની જગ્યાએ શ્રદ્ધા અને સાહસના વિચારો કરવા લાગ્યો છું. મને ખૂબ નવાઈ લાગે છે કે મેં અપનાવેલી આ પદ્ધતિથી મારામાં ગજબનાક પરિવર્તન આવ્યું છે. આ અદ્ભુત પદ્ધતિને લીધે મારો ધંધો પણ વિકસ્યો છે કારણ કે જો તમે અસફળતાની કલ્પના સાથે કોઈ ગ્રાહક પાસે જશો તો તમને સફળતા કેવી રીતે મળશે?"

મારા દોસ્તની યોજનામાં ખરેખર ડહાપણ હતું. ઈશ્વરની ઉપસ્થિતિ, એનો સાથ, એની મદદ — આ બધી સકારાત્મક બાબતોને એણે એના મગજમાં જમાવી દીધી હતી. એ કારણે એના વિચારોની શ્રૃંખલા ખરેખર બદલી ગઈ હતી. એણે ઘણા સમયથી એના મનમાં જડ ઘાલી બેઠેલી અસુરક્ષાની ભાવનાને મૂળસહિત ઊખેડી નાખી હતી. એની અંદર પડેલી તાકાતનો પ્રવાહ વહેવા લાગ્યો હતો.

આપણે કેવી રીતે વિચારીએ છીએ એનાથી જ અસુરક્ષા અથવા સુરક્ષાની ભાવનાઓ જાગે છે. જો આપણે હંમેશાં મારી સાથે કોઈ ખરાબ ઘટના બનવાની છે એવી જ કલ્પના કરતા રહીએ તો હંમેશાં અસુરક્ષિત હોવાના ભાવનો જ અનુભવ કરીશું. એથી પણ વધારે ગંભીર બાબત એ છે કે આપણે આપણા વિચારોની શક્તિ દ્વારા જેનાથી ડરીએ છીએ એ ખરાબ ઘટનાઓને જ આમંત્રણ આપીએ છીએ. એ સેલ્સમૅને કારમાં પોતાની સામે કાર્ડ રાખીને સાહસ અને વિશ્વાસના મહત્ત્વપૂર્ણ વિચારો દ્વારા સકારાત્મક પરિણામ મેળવ્યાં. અગાઉ એની શક્તિઓ પરાજયની માનસિકતાના બંધનથી બંધાયેલી હતી. હવે રચનાત્મક દૃષ્ટિકોણની પ્રેરણાથી એ બંધનો તૂટી ગયાં અને એની શક્તિઓ પૂર્ણત: મુક્ત થઈ ઊઠી.

વર્તમાન સમયમાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ માણસજાતની સૌથી મોટી સમસ્યા છે. એક યુનિવર્સિટીમાં મનોવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરતા લગભગ છસો વિદ્યાર્થીઓનું સર્વેક્ષણ કરવામાં આવ્યું. વિદ્યાર્થીઓને પૂછવામાં આવ્યું કે એમની સૌથી વિકટ અંગત સમસ્યા કઈ છે? પંચોતેર ટકા વિદ્યાર્થીઓએ જવાબ આપ્યો — આત્મવિશ્વાસનો અભાવ. આ સર્વેક્ષણના આધારે આપણે કહી શકીએ તેમ છીએ કે સમગ્ર પ્રજાજનોની સ્થિતિમાં પણ કોઈ ફેર નથી. તમે દરેક જગ્યાએ અંદરથી ભયભીત, સંકોચાઈને જીવતા — અસુરક્ષા અને અસમર્થતાની ભાવનાથી પીડાતા લોકોને મળી છો. એવા લોકોને પોતાની શક્તિઓ પર શંકા હોય છે. તેઓ કઈ જવાબદારી ઉઠાવવા માટે કાબેલ છે કે એમનામાં તકનો લાભ લેવાની ક્ષમતા છે કે કેમ એ વિશે વિશ્વાસ હોતો જ નથી. એવા લોકોને હંમેશાં અસ્પષ્ટ અને ભયાનક કલ્પનાનો જ ડર લાગતો હોય છે કે કશીક ને કશીક ગરબડ થવાની છે. એ લોકો જે બનવા માગે છે તે બની શકવાની ક્ષમતા એમનામાં છે એ વાત પર એમને ભરોસો

જ હોતો નથી. એથી એ લોકો એમના સામર્થ્યથી ખૂબ નીચા સ્તર પર જ સંતોષ મેળવી લેવાની કોશિશ કરે છે. જિંદગીના દરેક માર્ગ પર હજારો લોકો પરાજિત થયેલા, ભયભીત અને પગ ઘસડતા ચાલતા રહે છે. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં એમની ગ્રંથિઓ અને અસમર્થતાનો ડર માત્ર કાલ્પનિક જ હોય છે અને તેથી બિનજરૂરી હોય છે.

જીવનમાં લાગતા આઘાત, તકલીફોના ગંજ અને વધતી જતી સમસ્યાઓ તમારી ઊર્જાને ઘટાડે છે અને તમે થાક તથા હતાશા અનુભવો છો. આખી પરિસ્થિતિમાં તમારું સાચું વ્યક્તિત્વ મોટા ભાગે છુપાયેલું રહે છે. તમે હતાશામાં ડૂબેલા રહો છો. વાસ્તવમાં એવી પરિસ્થિતિ હોતી નથી. તમે તમારા વ્યક્તિત્વના સકારાત્મક ગુણોને ઊંડાણથી તપાસો એ ખૂબ જરૂરી છે. પદ્ધતિસર કરવામાં આવેલાં મૂલ્યાંકન પરથી તમને વિશ્વાસ બેસશે કે તમે તમારા વિશે જેટલું ધારી લો છો એટલા તમે પરાજિત હોતા નથી.

દૃષ્ટાંત તરીકે, બાવન વર્ષનો એક માણસ મારી પાસે ચર્ચા-વિચારણા કરવા આવ્યો. એ ખૂબ નિરાશ હતો. એણે પોતાની નિરાશાની કથા સંભળાવી. એણે કહ્યું, બધું જ ખતમ થઈ ચૂક્યું છે. એણે જીવનભર જે ઊભું કર્યું હતું એ બધું જ બરબાદ થઈ ચૂક્યું છે.

“બધું જ?” મેં પૂછ્યું.

“બધું જ...” એમણે ફરીથી એ જ વાત કરી કે એ સર્વસ્વ ગુમાવી બેઠા છે. “મારી પાસે હવે કશું જ બચ્યું નથી. બધું ચાલ્યું ગયું છે. હવે કોઈ આશા રહી નથી. હું એટલો બધો વૃદ્ધ થઈ ચૂક્યો છું કે નવેસરથી શરૂઆત કરી શકું તેમ નથી. મેં મારામાંથી વિશ્વાસ ગુમાવી દીધો છે.”

સ્વાભાવિક રીતે જ મારા મનમાં એમના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ હતી, પરંતુ એમની મુખ્ય સમસ્યા એ હતી કે એમના મન-મગજમાં નિરાશાના કાળા ડિબાંગ પડછાયા પ્રવેશી ચૂક્યા હતા. એ કારણે એમનો દૃષ્ટિકોણ વિકૃત થઈ ગયો હતો. એમની બેઢંગ વિચારસરણીને કારણે એમની સાચી શક્તિઓ એમની સામે આવતી નહોતી. એ કારણે એ નિર્બળ-લાચાર થઈ ચૂક્યા હતા.

“એક કામ કરીએ,” મે કહ્યું, “આપણે તમારી પાસે શું શું બચ્યું છે તેની યાદી કાગળ પર લખી લઈએ.”

“એથી કોઈ ફાયદો થશે નહીં,” એમણે નિ:શ્વાસ નાખતાં કહ્યું. “મારી પાસે કશું જ બચ્યું નથી. હું આ પહેલાં પણ તમને એ જ વાત કહી ચૂક્યો છું.”

મેં કહ્યું, “છતાં પણ જોવામાં વાંધો શો છે? શું તમારી પત્ની હજી તમારી સાથે છે?”

“કેમ નહીં? બિલકુલ મારી સાથે છે. એ અદ્ભુત મહિલા છે. અમારા લગ્નને ત્રીસ વર્ષ થઈ ગયાં છે. ગમે તેવી ખરાબ હાલત થાય, એ ક્યારેય મારો સાથ છોડશે નહીં.”

“બહુ સરસ... તો આપણે એ વાતને લખી લઈએ — તમારી પત્ની હજી પણ તમારી સાથે છે અને ગમે તે થાય, એ ક્યારેય તમને છોડીને જશે નહીં... અને તમારાં સંતાનો?”

“મારાં ત્રણ સંતાનો છે,” એમણે જવાબ આપ્યો, “ત્રણેય ખૂબ સારાં છે. જ્યારે એ લોકો મારી પાસે આવ્યાં અને કહ્યું ‘ડૅડી, અમે તમને ખૂબ પ્રેમ કરીએ છીએ અને બધી રીતે તમારી સાથે છીએ’ — ત્યારે મારું મન ભરાઈ આવ્યું હતું.”

“સરસ...” મેં કહ્યું, “તો બીજા નંબરે લખીએ કે તમારાં ત્રણ સંતાનો છે, તેઓ તમને પ્રેમ કરે છે અને તમારો સાથ આપશે... હવે એ જણાવો કે તમારા દોસ્તો છે?”

“હા...” એમણે કહ્યું, “મારા કેટલાય દોસ્તો ખૂબ સારા છે. મારે કહેવું જોઈએ કે એ લોકો ખૂબ સરસ લોકો છે. તેઓ મારી પાસે આવ્યા અને કહ્યું કે એ લોકો મને મદદ કરવા માગે છે... પરંતુ એ લોકો કરી પણ શું શકે? કશું જ કરી શકે તેમ નથી.”

"તો આપણે ત્રીજા નંબરે લખીએ — તમારા કેટલાક મિત્રો છે અને તેઓ તમને મદદ કરવા માગે છે. તેઓ તમારું સન્માન કરે છે... અને તમારો અંતરાત્મા? શું તમે કોઈ ખોટું કામ કર્યું છે?"

"ક્યારેય નહીં," એમણે જવાબ આપ્યો, "મારો અંતરાત્મા બિલકુલ સ્વચ્છ છે. મેં હંમેશાં સાચાં કામ કરવાની કોશિશ કરી છે... મારા અંતરાત્મા પર કોઈ વજન નથી."

"બરાબર..." મેં કહ્યું, "આ વાત આપણે ચોથા નંબરે લખી લઈએ — અંતરાત્મા. હવે તમારી તબિયત?"

"એકદમ બરાબર..." એમણે જવાબ આપ્યો. "હું ભાગ્યે જ બીમાર રહ્યો છું. મને લાગે છે કે હું શારીરિક રીતે બિલકુલ સ્વસ્થ છું."

"તો પાંચમા નંબરે નોંધી લઈએ — શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તંદુરસ્ત. હવે તમે મને અમેરિકા વિશે કહો. શું તમને લાગે છે અમેરિકા હજી પણ પ્રગતિ કરી રહ્યો છે અને અહીં વિકાસની શક્યતાઓ છે?"

"હા," એમણે કહ્યું, "હું આ દુનિયામાં માત્ર અમેરિકામાં જ રહેવાનું પસંદ કરીશ."

"તો આ જવાબને છઠ્ઠા નંબરે લખી લઈએ — તમે શક્યતાઓથી ભરેલા અમેરિકામાં રહેવું પસંદ કરો છો." પછી મેં પૂછ્યું, "તમે ધર્મમાં શ્રદ્ધા ધરાવો છો? ઈશ્વરમાં આસ્થા છે? તમને લાગે છે કે ભગવાન તમને મદદ કરશે?"

"હા," એમનો જવાબ હતો, "મને લાગે છે કે ઈશ્વરે મને મદદ કરી ન હોત તો હું આ તકલીફોને સહન કરી શક્યો ન હોત."

મેં કહ્યું, "હવે આપણે જોઈએ કે તમારી પાસે કેટલી મૂડી છે:

"૧. અદ્‌ભુત પત્ની — ત્રીસ વર્ષોથી તમારી સાથે.

"૨. ત્રણ સમર્પિત સંતાનો — એ લોકો તમને સાથ આપશે.

"૩. મિત્રો — એ લોકો તમને મદદ કરવા તૈયાર છે અને તમારું સન્માન કરે છે.

"૪. સ્વચ્છ અંતરાત્મા — શરમ જેવી કોઈ ઘટના નહીં.

"૫. તંદુરસ્ત શારીરિક સ્વાસ્થ્ય.

"૬. દુનિયાના સૌથી મહાન દેશમાં રહો છો.

"૭. તમારામાં ધાર્મિક આસ્થા છે."

મેં એ યાદી એમની સામે ટેબલ ઉપર મૂકી. "આ યાદીને જુઓ. મને લાગે છે કે તમારી પાસે હજી ઘણી મૂડી છે. તમે તો કહ્યું હતું કે તમારી પાસે કશું જ બચ્યું નથી અને તમે સાવ તળિયાઝાટક થઈ ગયા છો."

એમણે લજ્જિત સ્મિત સાથે કહ્યું, "મને લાગે છે કે મેં આ બધી બાબતો તરફ ધ્યાન જ આપ્યું નહોતું. મેં આ દૃષ્ટિકોણથી વિચાર્યું જ નહોતું. કદાચ પરિસ્થિતિ એટલી બધી ખરાબ નથી." તેમણે વિચાર કરીને કહ્યું, "જો મારામાં થોડો પણ આત્મવિશ્વાસ આવી જાય, મારી અંદર થોડી શક્તિનો અનુભવ કરી શકું તો કદાચ હું નવેસરથી આરંભ કરી શકું તેમ છું."

એમણે એવું કરી બતાવ્યું. એમણે નવેસરથી શરૂઆત કરી. પરંતુ એમણે પોતાનો દૃષ્ટિકોણ બદલાવ્યો અને માનસિકતામાં પરિવર્તન લાવ્યા પછી જ એ શક્ય બન્યું. આત્મવિશ્વાસને લીધે એમના મનમાં જાગેલી બધી જ શંકાઓ બહાર નીકળી ગઈ અને એનાથી મળેલી વ્યાપક શક્તિના બળે એ બધા જ પ્રકારની મુશ્કેલીઓને પાર કરી શક્યા.

આ ઘટના, પ્રસિદ્ધ મનોચિકિત્સક કાર્લ મેન્નિજરે એમના એક મહત્ત્વપૂર્ણ વિધાનમાં કરેલી વાતની સચ્ચાઈને પ્રગટ કરે છે. એમણે કહ્યું હતું, "અભિગમ સત્યોથી પણ વધારે

મહત્ત્વપૂર્ણ હોય છે.” આ વિધાન એટલું બધું મહત્ત્વનું છે કે તમે જ્યાં સુધી એના હાર્દને સંપૂર્ણ રીતે પામી ન લો ત્યાં સુધી એનું રટણ કરતા રહેવું જોઈએ. આપણી સમક્ષ ઊભી થયેલી વાસ્તવિકતા ગમે તેવી મુશ્કેલ અને નિરાશાજનક હોય, પણ એના વિશેનો આપણો અભિગમ વધારે મહત્ત્વનો હોય છે. તમે દેખાતી વાસ્તવિકતા વિશે કશું પણ કરો એ પહેલાં જ એના વિશેનો તમારો અભિગમ તમને હરાવી શકે છે. શક્ય છે કે તમે વાસ્તવિકતા સામે લડવાનું શરૂ કરો એ પહેલાં જ તમે માનસિકરૂપે એ વાસ્તવિકતાને તમને પરાજિત કરવાની તક આપી દીધી હોય. બીજી તરફ, વિશ્વાસપૂર્ણ અને આશાવાદી વિચારપ્રક્રિયા દ્વારા તમે એ પરિસ્થિતિને બદલી પણ શકો અને હરાવી પણ શકો.

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું, જે એના સંસ્થાન માટે ખૂબ અગત્યની વ્યક્તિ છે. એનું કારણ એની કોઈ અસામાન્ય યોગ્યતા નથી, પણ એ હંમેશાં એક વિજયી નીવડે એવી વિચારપ્રક્રિયાને જ આગળ ધરે છે. એના સાથીદારો કોઈ પ્રસ્તાવ વિશે નિરાશાવાદી પ્રતિક્રિયા આપે છે ત્યારે એ ‘વૅક્યૂમ ક્લીનર ટૅક્નિક’નો ઉપયોગ કરે છે. એ ટૅક્નિકનો અર્થ એવો છે કે એ એના સાથીદારોને અનેક પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછીને એમના મગજમાંથી ‘ધૂળ ખેંચી’ લે છે. એ એમના નકારાત્મક અભિગમને બહાર કાઢી નાખે છે. ત્યાર પછી એ શાંતિથી પ્રસ્તાવના સંદર્ભમાં બીજા લોકોનો દૃષ્ટિકોણ બદલી ન જાય અને નવાં સત્યો પ્રગટ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી સકારાત્મક વિચારો સૂચવતો રહે છે.

લોકો ઘણીવાર કહે છે કે આ માણસ જ્યારે પ્રસ્તાવનાં તથ્યો પર કામ કરવા લાગે છે ત્યારે એ તથ્યો જુદાં જ દેખાવા લાગે છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક કરેલી વિચારણાથી બહુ મોટો ફરક પડે છે અને એ નિયમ તથ્યોના તટસ્થ મૂલ્યાંકનમાં પણ ઉપયોગી નીવડે છે. લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતી વ્યક્તિ બધાં જ તથ્યોને વિકૃત દૃષ્ટિથી જુએ છે. સહજ દૃષ્ટિકોણથી કરવામાં આવેલી વિચારણા હંમેશાં સકારાત્મક પાસાં તરફ લઈ જાય છે.

જ્યારે તમને લાગે કે તમે હારી ચૂક્યા છો અને તમારામાં પરાજયને વિજયમાં ફેરવવાની શક્તિ રહી નથી ત્યારે તમારે એક કાગળ પર યાદી બનાવવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ. એ યાદીમાં તમારી વિરુદ્ધ જતી હોય એવી કોઈ બાબતોને સમાવવાની નથી. તમારા પક્ષમાં હોય એવી બાબતોની જ યાદી બનાવો. જો હું અને તમે આપણાથી વિરુદ્ધ જતી બાબતો વિશે જ સતત વિચારતા રહેશું તો એને બિનજરૂરી રીતે વધારે પડતી શક્તિશાળી બનાવી દેશું. એ બાબતો વાસ્તવિકતા કરતાં વધારે મોટું સ્વરૂપ ધારણ કરશે. એથી ઊલટું, જો તમે માનસિક રૂપે તમારી સારી બાજુઓ પર ધ્યાન આપશો, એને તમારી સંપત્તિ માનીને એની યાદી બનાવશો, એના પર તમારા વિચારોને કેન્દ્રિત કરશો અને એને જ મહત્ત્વ આપશો તો તમે કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફને પાર કરી શકશો. એનાથી તમારી આંતરિક તાકાત બહાર પ્રગટવા લાગશે અને ઈશ્વરની મદદથી તમે તમારા પરાજયની ખાઈમાંથી વિજયના શિખર સુધી પહોંચી શકશો.

આત્મવિશ્વાસની ખામી દૂર કરવા માટેની વિચારણામાં ઈશ્વર પર સાચી શ્રદ્ધા સૌથી વધારે કામ લાગે છે. ઈશ્વર સાથે જ તમારી સાથે છે અને તમને મદદ કરી રહ્યો છે એ વિચારને દૃઢતાથી સેવો. ધર્મના પાયાની વાત છે — સર્વશક્તિમાન ઈશ્વર તમારો સાથીદાર છે, એ તમારી સાથે જ રહેશે, તમને મદદ કરશે અને સફળતા અપાવશે. આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે આ મૂળભૂત વિશ્વાસથી મહત્ત્વપૂર્ણ બીજો કોઈ વિશ્વાસ નથી, પણ એનો અમલ કરવો જરૂરી છે. આ માન્યતાને દૃઢ કરવા માટે ‘ઈશ્વર મારી સાથે છે, ઈશ્વર મને મદદ કરી રહ્યો છે, ઈશ્વર મને માર્ગ બતાવી રહ્યો છે’ એ એક જ વાતનું વારંવાર પુનરુચ્ચારણ કરતા રહેવું જોઈએ. દરરોજ થોડી મિનિટો ઈશ્વરના સાક્ષાત્કારની કલ્પનામાં

વિતાવો. પછી એ વાતમાં વિશ્વાસ દૃઢ કરવાનો અભ્યાસ કરો. ઈશ્વર વિશેની તમારી માન્યતા અને કલ્પના સત્ય છે એ વાત પરનો વિશ્વાસ પાકો કરતા રહો. એનું દૃઢતાપૂર્વક ઉચ્ચારણ કરો, એની કલ્પના કરો અને એમાં વિશ્વાસ મૂકો. એવું કરવાથી કલ્પના વાસ્તવિકતામાં બદલાઈ જશે. આ પદ્ધતિથી શક્તિઓ જાગ્રત થશે અને તમે આશ્ચર્ય પામી જશો.

વિશ્વાસની ભાવનાનો આધાર તમારા મગજમાં ઘૂસી ગયેલા વિચારોના પ્રકાર પર રહેલો છે. જો તમે નિષ્ફળતા વિશે જ વિચારતા રહેશો તો તમને નિષ્ફળતા જ મળશે. પરંતુ જો તમે આત્મશ્રદ્ધાના વિચારોને જ બેવડાવ્યા કરશો, એવું વિચારવાની પ્રબળ ક્ષમતા વિકસાવશો, તો તમે કોઈ પણ પ્રકારની મુશ્કેલીને હરાવી શકશો. વિશ્વાસની ભાવના તમારી અંદર શક્તિઓને પ્રગાઢ બનાવતી જાય છે. બાસિલ કિંગે એક વાર કહ્યું હતું, “બહાદુર બનો — અને તાકાતવાન શક્તિઓ તમારી સહાય કરવા આવશે.” અનુભવથી આ વાત ખરી પુરવાર થઈ છે. જ્યારે તમને તમારામાં વધેલો આત્મવિશ્વાસ તમારા અભિગમને સાચી દિશા આમી દેશે ત્યારે તમને લાગશે કે પ્રબળ શક્તિઓ તમને મદદ કરી રહી છે.

ઇમર્સને એક મહાન સત્યની વાત કરતાં કહ્યું હતું, “જે લોકો જીતમાં શ્રદ્ધા ધરાવે છે એ લોકો જીતે જ છે.” એમણે એ પણ કહ્યું હતું, “જે કામ કરવાથી તમને ડર લાગતો હોય એ કામ અવશ્ય કરો, ડરનું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે.” આત્મવિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા વિકસાવવાનો પ્રયોગ કરવાથી તમે જોઈ શકશો કે ભય અને અસલામતીની ભાવનાઓ તમારું કશું જ બગાડી શકશે નહીં.

એક વાર સ્ટોનવેલ જેક્સન એક સાહસિક આક્રમણની યોજના બનાવી રહ્યા હતા ત્યારે એક જનરલ ડરી ગયા અને એમણે વાંધો ઉઠાવતાં કહ્યું, “મને આ વાતનો ડર લાગે છે...” કે “મને ભય છે કે...” સ્ટોનવેલ જેક્સને એના ખભા પર હાથ મૂકીને કહ્યું, “જનરલ, તમારા ડરને ક્યારેય તમારો સલાહકાર બનાવો નહીં.”

તમે તમારા મગજને શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ અને સલામતીના વિચારોથી ભરી દો. એનાથી તમારા મનમાંથી બધી શંકાઓ, બધી લઘુતાગ્રંથિના ભાવો બહાર નીકળી જશે. એક માણસ લાંબા સમયથી અસલામતી અને ભયની ગ્રંથિથી પીડાતો રહ્યો હતો. મેં એને સુચવ્યું કે એ બાઇબલ વાંચે અને એમાં આવતા હિંમત અને શ્રદ્ધા સંબંધિત વાક્યો નીચે લાલ લીટી દોરે. એણે એ વાક્યોને મોઢે પણ યાદ રાખી લીધાં. એ રીતે એણે એના મગજમાં દુનિયાના સૌથી શ્રેષ્ઠ સ્વસ્થ, સુખી અને સશક્ત વિચારોને ભરી દીધા. એ પ્રબળ વિચારોથી એ માણસ નિરાશ વ્યક્તિમાંથી સશક્ત વ્યક્તિ બની ગયો. એનામાં થોડાં જ અઠવાડિયાંમાં અદ્‌ભુત પરિવર્તન આવી ગયું. લગભગ પૂર્ણ પરાજયમાંથી એ એક વિશ્વાસથી છલકતો અને પ્રેરણાદાયી વ્યક્તિ બની ગયો. હવે એના વ્યક્તિત્વમાં સાહસ અને ચુંબકીય આકર્ષણ ભરેલું છે. એણે એના વિચારોને યોગ્ય માર્ગે વાળવાની સરળ પ્રક્રિયા દ્વારા પોતાની શક્તિઓને જાગ્રત કરી અને પોતાની અંદર આત્મવિશ્વાસ ભરી દીધો.

ટૂંકમાં — તમે અત્યારે ને અત્યારે તમારામાં આત્મવિશ્વાસને વધારવા માટે શું કરી શકો? લઘુતાગ્રંથિમાંથી છૂટવા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે હું અહીં તમને આસાન, પરંતુ સફળ નીવડે એવા દસ નિયમો આપું છું. હજારો લોકોએ આ નિયમોનો અમલ કર્યો છે અને એમને સફળ પરિણામો મળ્યાં છે. તમે પણ એ પ્રમાણે કરશો તો તમારી શક્તિઓમાં વિશ્વાસ જન્માવી શકશો. તમારામાં શક્તિઓનો નવો સંચાર થતો અનુભવી

શકશો.

૧. તમે સફળ થઈ રહ્યા છો એ વિશેની સ્પષ્ટ છાપ તમારા મગજમાં બેસાડી દો. આ છાપને હંમેશાં ચકચકિત રાખો. એને ધુંધળી બનવા ન દો. તમારું મગજ આ છાપને પૂર્ણ બનાવવા માટેના માર્ગ શોધશે. તમે અસફળ થઈ રહ્યા છો એવું ક્યારે પણ વિચારો નહીં. તમારી માનસિક છબિ પર ક્યારેય અવિશ્વાસ ન કરો. એવું કરવું ખૂબ ખતરનાક છે કારણ કે મગજમાં જે છાપ ઊપસે છે એને એ હંમેશાં પૂરી બનાવવાની કોશિશ કરે છે. એથી તમારા જીવનમાં આ ક્ષણે ગમે તેટલી સમસ્યાઓ હોય, છતાં હંમેશાં ‘સફળતા’ની છાપને જ સાચવી રાખો.

૨. જ્યારે પણ તમારી શક્તિઓ વિશે કોઈ નકારાત્મક વિચાર તમારા મગજમાં આવે ત્યારે એને સમાપ્ત કરવા માટે તરત જ કોઈ સકારાત્મક વિચાર કરવા લાગો.

૩. તમારી કલ્પનામાં અવરોધ ઊભા કરો નહીં. દરેક કહેવાતા અવરોધને ઓછામાં ઓછું મહત્ત્વ આપો. તમારી કલ્પનામાં અવરોધને વિરાટ સ્વરૂપ ન આપો. મુશ્કેલીઓનો અંત લાવવા માટે પહેલાં એને સમજવી પડે છે અને તેનું વિશ્લેષણ કરવું પડે છે. મુશ્કેલીઓને એના મૂળ સ્વરૂપમાં જ ઓળખવી પડે છે. ડરના વિચારો કરીને એનું કદ વધારવું જોઈએ નહીં.

૪. બીજા લોકોને જોઈને અભિભૂત થવું નહીં અને એમની નકલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ નહીં. તમારા જેવી પ્રભાવશાળી વ્યક્તિ બીજી કોઈ હોઈ જ શકે નહીં. એક વાત યાદ રાખો કે મોટાભાગના લોકો બહારથી આત્મવિશ્વાસથી છલોછલ લાગે છે, પણ એ લોકો તમારા જેટલા જ ભયભીત અને જાત વિશે સાશંક હોય છે.

૫. દરરોજ આ શક્તિશાળી શબ્દોનું દસ વાર રટણ કરો: “જો ઈશ્વર આપણી સાથે હોય તો કોણ આપણાથી વિરુદ્ધ હોઈ શકે?” (રોમન્સ ૮:૩૧) (વાંચવાનું બંધ કરો અને આ શબ્દોને **અત્યારે** જ ધીમેધીમે અને શ્રદ્ધાપૂર્વક બોલો.

૬. કોઈ યોગ્ય સલાહકારની સલાહ લો, જેથી તમે જે કરી રહ્યા છો એ શા માટે કરી રહ્યા છો એ વાત સમજી શકો. તમારી લઘુતાગ્રંથિ અને આત્મશંકાની લાગણીઓ તમારામાં ક્યાંથી જન્મી છે એ જાણો. એવી શરૂઆત મોટા ભાગે બાળપણથી થઈ હોય છે.

૭. દરરોજ, શક્ય હોય તો મોટેથી, આ વાક્ય દસ વાર બોલો: “હું ઈસુની સહાયથી બધાં કાર્યો કરી શકું તેમ છું, કારણ કે એ જ મને શક્તિ આપે છે” (ફિલિપ્પિયન્સ ૪:૧૩). આ શબ્દોને **અત્યારે** જ બોલો. આ ધરતી પર લઘુતાગ્રંથિને ભગાડવા માટે આનાથી શક્તિશાળી બીજો વિચાર કોઈ નથી.

૮. તમારી યોગ્યતાનો સાચો અંદાજ લગાવો, પછી એમાં દસ ટકા વધારો કરો. અભિમાની ન બનો, પણ સ્વસ્થ આત્મસન્માનનો વિકાસ કરો. ઈશ્વરે તમને આપેલી શક્તિઓ પર ભરોસો રાખો.

૯. તમારી જાતને ઈશ્વરને હવાલે કરી દો. એ માટે તમારે માત્ર એટલું જ કહેવું પડશે: “હું ઈશ્વરને આધીન છું.” પછી શ્રદ્ધા જન્માવો કે તમને જેની જરૂર છે એ શક્તિઓ ઈશ્વર તમને આ ક્ષણે જ આપી રહ્યા છે. એ શક્તિઓને તમારા શરીરમાં વહેતી અનુભવો. દૃઢતાથી બોલો: “તમારી અંદર ઈશ્વરનું સામ્રાજ્ય છે” (લ્યૂક ૧૭:૨૧) અને એના દ્વારા તમને જેની જરૂર છે એ શક્તિઓ તમને મળી જશે.

૧૦. તમને યાદ અપાવો કે ઈશ્વર તમારી સાથે જ છે, તેથી તમને કોઈ હરાવી શકશે નહીં. આ ક્ષણે જ તમને ઈશ્વર પાસેથી શક્તિઓ **મળી રહી છે** એ વિશે ભરોસો ધરાવો.

૨
શાંત મગજ ઊર્જા પ્રગટાવે છે

એક હોટલમાં સવારે નાસ્તાની ટેબલ પર અમે ત્રણ જણ બેઠા હતા. અમને રાતે ઊંઘ કેવી આવી તેના વિશે વાત ચાલતી હતી. એ ખરેખર ખૂબ મહત્ત્વનો વિષય હતો. એક જણે કહ્યું કે એને રાતે જરાસરખી પણ ઊંઘ આવી નહોતી. એણે આખી રાત પથારીમાં પાસાં ફેરવ્યાં હતાં. એથી એ થાકેલો હતો. "મને લાગે છે કે મારે રાતે સૂવા જતાં પહેલાં સમાચાર સાંભળવાનું બંધ કરવું પડશે." એણે કહ્યું, "કાલ રાતે હું સમાચાર સાંભળીને સૂવા ગયો હતો એથી મારા 'કાન તકલીફોથી ભરાઈ' ગયા હતા."

'કાન તકલીફોથી ભરાઈ ગયા હતા...' એની એ કહેવાની પદ્ધતિ સારી હતી. એ વાતમાં કોઈ નવાઈ નહોતી કે એની રાત ખરાબ વીતી હતી. એણે બીજું કારણ પણ આગળ ધર્યું, "કાલ રાતે સૂવા જતાં પહેલાં મેં કૉફી પીધી હતી, એથી પણ મને ઊંઘ આવી ન હોય."

બીજી વ્યક્તિએ કહ્યું, "મારી રાત તો સરસ પસાર થઈ. સમાચાર માટે તો મેં સાંજનું છાંપુ વાંચી લીધું હતું અને સાંજે જ સમાચાર સાંભળી લીધા હતા. એ કારણે મને ઊંઘ આવે એ પહેલાં જ મેં સમાચારોને પચાવી લીધા હતા. આ ઉપરાંત મેં સારી ઊંઘ આવે એ માટે મારો જૂનો ઉપાય અજમાવ્યો હતો. એ ઉપાય ક્યારેય નિષ્ફળ ગયો નથી."

મેં એને પૂછ્યું કે એ કયો ઉપાય હતો. એણે કહ્યું, "હું બાળક હતો ત્યારે મારા ખેડૂત પિતા દરરોજ સૂવા જતાં પહેલાં કુટુંબના બધા સભ્યોને એક ઓરડામાં ભેગા કરતા અને બાઇબલ વાંચી સંભળાવતા. હું હજી પણ એમને સાંભળી શકું છું. ખરેખર તો હું જ્યારે પણ બાઇબલ સાંભળું છું ત્યારે મારા પિતાના અવાજમાં જ સાંભળું છું. પ્રાર્થના પછી હું મારા રૂમમાં જતો અને ઘસઘસાટ ઊંઘી જતો. મેં ઘર છોડ્યું ત્યાર પછી બાઇબલ વાંચવાની અને પ્રાર્થના કરવાની આદત છૂટી ગઈ હતી.

"પછી તો વર્ષો સુધી હું જ્યારે ટ્રાફિક જામમાં ફસાઈ ગયો હોઉં ત્યારે જ પ્રાર્થના કરતો હતો. પરંતુ થોડા મહિના પહેલાં હું અને મારી પત્ની અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓથી ઘેરાઈ ગયાં હતાં. અમે એ સમસ્યાઓને હલ કરવા માટે ફરીથી જૂનો ઉપાય અજમાવવાનું નક્કી કર્યું. એથી અમને ઘણી રાહત મળી. હવે અમે દર રાતે સૂવા જતાં પહેલાં બાઇબલ વાંચીએ છીએ અને પ્રાર્થના કરીએ છીએ. એમાં એવું તે શું છે એ હું નથી જાણતો, પરંતુ એમ કરવાથી મને સરસ ઊંઘ આવે છે. જીવનમાં પણ અગાઉ કરતાં સુધારો થયો છે. ખરેખર તો મને આ એટલું બધું ઉપયોગી લાગે છે કે હું મુસાફરીમાં હોઉં ત્યારે પણ સૂતા પહેલાં બાઇબલ વાંચું છું અને પ્રાર્થના કરું છું. ગઈ રાતે મેં ૨૩મી કંડિકા વાંચી હતી. હું મોટેથી વાંચું છું અને એથી મને ખૂબ સારું લાગે છે."

એ બીજી વ્યક્તિ તરફ વળ્યો અને કહ્યું, "હું જ્યારે સૂવા ગયો ત્યારે મારા 'કાન તકલીફોથી ભરાયેલા' નહોતા અને મારું મન શાંત હતું."

તો અહીં તમારી પાસે બે વાક્યો છે: 'તકલીફોથી ભરેલા કાન' અને 'મનની શાંતિ'. તમે કોને પસંદ કરશો?

સૌથી મોટું હાર્દ માનસિક દૃષ્ટિકોણને બદલવામાં રહેલું છે. આપણે આપણી વિચારવાની પદ્ધતિને બદલવી પડશે. અલબત્ત, વિચારપ્રક્રિયાને બદલવામાં મહેનત કરવી પડે છે. પરંતુ જો તમે એવું કરી શકો તો તમારું હવે પછીનું જીવન પહેલાંની સરખામણીમાં ઘણું સરળ બની શકશે. માનસિક તાણથી ભરેલું જીવન કઠિન હોય છે. આંતરિક શાંતિથી ભરેલું, તનાવ વિનાનું જીવન માણસ માટે સૌથી સરળ જીવનપદ્ધતિ છે. માનસિક શાંતિ ઈશ્વરે આપેલી ભેટ છે. એ ભેટનો સ્વીકાર કરવા માટે તમારી વિચારસરણીને હળવાફૂલ અભિગમ સાથે બદલવાનું કામ સહેલું નથી.

હળવાફૂલ વલણ સાથે માનસિક શાંતિ મેળવવા માટેના ઉદાહરણ તરીકે મને હંમેશાં એક શહેરમાં થયેલો અનુભવ યાદ આવે છે. એક સાંજે હું એ શહેરમાં વ્યાખ્યાન આપવાનો હતો. મંચ પર જતાં પહેલાં હું પાછળના કમરામાં બેસીને મારા વ્યાખ્યાનને આખરી ઓપ આપી રહ્યો હતો. એ વખતે એક માણસ મારી પાસે આવ્યો. એ મારી સાથે એની અંગત સમસ્યા વિશે વાત કરવા માગતો હતો.

મેં એને કહ્યું કે મને હમણાં જ મંચ ઉપર બોલાવશે તેથી અત્યારે તો વાતચીત કરવી શક્ય નથી. મેં એને વાટ જોવા કહ્યું. મારું વ્યાખ્યાન ચાલતું હતું એ દરમિયાન મેં એને બેચેની સાથે આંટા મારતો જોયો હતો, પણ ત્યાર પછી એ ક્યાંય દેખાયો નહીં. એણે પોતાનો કાર્ડ આપ્યો હતો એ પરથી મને ખ્યાલ આવ્યો કે એ તે શહેરની મહત્ત્વની વ્યક્તિ હતી.

હું હોટલમાં પહોંચ્યો ત્યારે રાત પડી ગઈ હતી, પણ મને એ માણસની બેચેની અકળાવી રહી હતી. એથી મેં એને ફોન કર્યો. એણે મને કહ્યું કે હું વ્યસ્ત હતો એથી એ રોકાયો નહોતો. "હું માત્ર એટલું જ ઇચ્છતો હતો કે તમે મારી સાથે પ્રાર્થના કરો," એણે કહ્યું. "મને લાગ્યું, જો તમે મારી સાથે પ્રાર્થના કરશો તો કદાચ મને થોડીઘણી શાંતિ પ્રાપ્ત થશે."

મેં કહ્યું, "આપણે ફોન પર પણ સાથે પ્રાર્થના કરીએ તો કોઈ આપણને રોકશે નહીં."

એ નવાઈ પામી ગયા, "મેં કદી સાંભળ્યું નથી કે ફોન પર પ્રાર્થના કરી શકાય."

મેં કહ્યું, "કેમ નહીં? ટેલિફોન પણ વાતચીત માટેનું એક સાધન જ છે. હું ઊતર્યો છું એ હોટલથી તમારું ઘર થોડું દૂર છે, પણ આપણે ફોન દ્વારા તો સાથે જ છીએ. વળી, ઈશ્વર આપણા બંનેની સાથે છે. એ ટેલિફોન લાઈનના બંને છેડા પર છે અને વચ્ચે પણ છે. એ તમારી સાથે છે અને મારી સાથે છે."

એણે મારી વાત સ્વીકારી, "સારું... તો તમે મારા માટે પ્રાર્થના કરો."

મેં આંખો બંધ કરી ને ફોન પર એ માણસ માટે પ્રાર્થના કરી; જાણે અમે બંને એક જ રૂમમાં હોઈએ એ રીતે જ પ્રાર્થના કરી. એ મને સાંભળી શકતો હતો અને ઈશ્વર મને સાંભળતા હતા. મારી પ્રાર્થના પૂરી થઈ પછી મેં એને જણાવ્યું, "તમે પ્રાર્થના નહીં કરો?" થોડી વાર સુધી સામેથી જવાબ મળ્યો નહીં, પછી મેં ડૂસકાંનો અવાજ સાંભળ્યો. એણે કહ્યું, "હું બોલી શકતો નથી..."

"કંઈ વાંધો નહીં. તમે થોડી મિનિટો રડી લો, પછી પ્રાર્થના કરો," મેં સૂચન કર્યું, "તમને જે વાતો મૂંઝવતી હોય એ બધી જ ઈશ્વરને જણાવી દો. મને લાગે છે કે આ પ્રાઈવેટ

લાઈન છે અને ધારો કે ન હોય, કોઈ આપણી વાત સાંભળતું હોય તો પણ શું? એ માણસ માટે તો આપણે ફક્ત બે અવાજો છીએ. કોઈને ખબર પડશે નહીં કે બોલનાર હું કે તમે છીએ"

આ રીતે મેં એને ઉત્સાહિત કર્યો પછી એ પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો. શરૂઆતમાં ખચકાતાં, પછી ભાવાવેશમાં આવીને એણે પોતાના મનની બધી જ વાતો ઠાલવી દીધી. એના શબ્દોમાં નફરત, અકળામણ અને નિષ્ફળતાના ભાવો ભરેલા હતા. છેલ્લે એણે દુ:ખી અવાજમાં પ્રાર્થના કરતાં કહ્યું, "હે જિસસ, મેં આજ દિન સુધી તમારા માટે કશું જ કર્યું નથી. એથી કયા મોઢે તમારી પાસે કશું માગું? મને લાગે છે કે હું કશાયને લાયક નથી. તેમ છતાં હું હિંમત કરું છું... હું ખૂબ ત્રાસી ગયો છું, હે જિસસ, મને મદદ કરો."

ત્યાર પછી મેં ફરીથી પ્રાર્થના કરી ને ઈશ્વરને એની પ્રાર્થનાનો પ્રત્યુત્તર આપવા કહ્યું. પછી હું બોલ્યો, "ફોન લાઈનના સામા છેડે જે વ્યક્તિ છે એના મસ્તક ઉપર હાથ મૂકો અને એને શાંતિ આપો, એની મદદ કરો... જેથી એ મસ્તક નમાવીને તમારી શાંતિની ભેટ સ્વીકારી શકે." ખાસા લાંબા વિરામ બાદ મને એનો અવાજ સંભળાયો. એ વખતના એના અવાજનો રણકો હું કદી પણ ભૂલી શકીશ નહીં. એણે કહ્યું, "હું આ અનુભવને હંમેશ યાદ રાખીશ. હું તમને કહેવા માગું છું કે કેટલાય મહિનાઓ પછી હું આજે પહેલીવાર અંદરથી સ્વચ્છ, સુખી લાગું છું અને શાંતિ અનુભવી રહ્યો છું." એ માણસે માનસિક શાંતિ મેળવવાની સરળ પદ્ધતિનો પ્રયોગ કર્યો. એણે પોતાના મન-મગજને પહેલાં ખાલી કર્યું અને પછી એને ઈશ્વરની ભેટ સમાન શાંતિ મળી.

એક ડૉક્ટરે કહ્યું, "મારા ઘણા દરદીઓને એમના વિચારો સિવાય બીજી કોઈ તકલીફ હોતી નથી. એથી એમના માટે મારી પાસે ખાસ દવા છે. આ દવા દુકાનમાંથી મળતી નથી. હું જે દવા લખી આપું છું એ બાઇબલની એક પંક્તિ હોય છે, 'રોમન્સ ૧૨.૨'. હું તેમને મૂળ પંક્તિ લખી આપતો નથી. હું એમને બાઇબલમાંથી જાતે શોધી લેવા જણાવું છું. એ પંક્તિ છે: "તમારા મગજને ફરી એકવાર તાજું કરીને તમારી જાતને બદલી નાખો." સુખી અને તંદુરસ્ત થવા માટે એમણે એમના વિચારોને નવું રૂપ આપવું પડે. એ લોકો આ જાતની સારવાર લે છે ત્યારે એમને સાચા અર્થમાં માનસિક શાંતિ મળે છે. એનાથી એમને સુખ અને સ્વાસ્થ્ય મેળવવામાં મદદ મળે છે."

માનસિક શાંતિ મેળવવા માટે તમારા મગજને ખાલી કરવાની જરૂર છે. એ સાચી પદ્ધતિ છે. એના વિશે આગળનાં પ્રકરણમાં વાત કરીશ, પરંતુ અહીં હું માનસિક કૅથાર્સિસ — એટલે કે ખરાબ ભાવનાઓને બહાર કાઢવાની વાત ઉપર ભાર મૂકવા માગું છું. તમે દિવસમાં ઓછામાં ઓછા બે વાર બધા જ વિચારોને બહાર કાઢીને તમારા મગજને ખાલી કરો. જરૂર પડે તો આ પ્રક્રિયા વધારે વાર પણ કરો. તમારા મગજમાંથી ભય, નફરત, અસલામતી, અફસોસ અને અપરાધબોધની બધી જ લાગણીઓને બહાર કાઢવાનો અભ્યાસ કરો. સભાનતાપૂર્વક મગજને ખાલી કરવાની પ્રક્રિયાથી તમને રાહત મળશે. તમે ક્યારેય અનુભવ કર્યો છે કે જ્યારે તમે તમારી ચિંતાઓ કોઈ વિશ્વાસુ વ્યક્તિને જણાવો છો ત્યારે તમારા મગજનો બોજ ઘણો હલકો થઈ જાય છે. હું પાદરી છું એથી મને હંમેશાં લાગ્યું છે કે લોકો પાસે એવી કોઈ વ્યક્તિ હોવી જરૂરી છે, જેના પર તેઓ સાચો અને ભરપૂર વિશ્વાસ મૂકી શકે.

તાજેતરમાં મેં હોનોલુલુ જતા એસ. એસ. લુરલાઈન જહાજમાં ધાર્મિક સભાનું આયોજન કર્યું હતું. ત્યાં મેં સૂચન કર્યું કે જે લોકો ચિંતાઓ કરી કરીને પરેશાન થઈ ગયા છે એમણે આ જહાજના તૂતક પર ઊભા રહીને ચિંતાવાળો દરેક વિચાર એમના

મગજમાંથી કાઢી સમુદ્રમાં ફેંકી રહ્યા છે અને તેને પાણીમાં ગરકાવ થતા જોઈ રહ્યા છે એવી કલ્પના કરવી જોઈએ. એ બાલિશ લાગે તેવું સૂચન હતું. પરંતુ એ જ દિવસે એક માણસ મારી પાસે આવ્યો. એણે મને કહ્યું કે એણે મેં આપેલા સૂચનનું પાલન કર્યું હતું. એથી એને ખૂબ રાહત મળી છે. એણે કહ્યું, “હું દરરોજ સૂર્યાસ્ત વખતે મારી બધી જ ચિંતાઓને સમુદ્રના પાણીમાં ડુબાડી દઈશ. જ્યાં સુધી મારી ચિંતાઓને મારા ચિત્તમાંથી બહાર ફેંકી સમયરૂપી સમુદ્રમાં વિલીન થઈ ગયેલી નહીં અનુભવું ત્યાં સુધી હું દરરોજ એવું કરીશ. બાઇબલમાં પણ કહ્યું જ છેને, જે પાછળ છૂટી ગયું છે એને ભૂલી જવું જોઈએ?”

જે વ્યક્તિને મારું સૂચન આકર્ષક લાગ્યું એ કોઈ અવ્યવહારિક કે અતિલાગણીશીલ વ્યક્તિ નહોતી. એ અસાધારણ માનસિક યોગ્યતા ધરાવતો માણસ હતો અને પોતાના ક્ષેત્રમાં પ્રસિદ્ધ નેતા હતો.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખજો — ફક્ત મગજને ખાલી કરવું પર્યાપ્ત નથી. જ્યારે મગજ ખાલી થઈ જશે ત્યાર પછી કશુંક ને કશુંક તો એમાં પ્રવેશવાનું જ છે. મગજ લાંબા સમય સુધી શૂન્યાવકાશની સ્થિતિમાં રહી શકે નહીં. તમારું મગજ હંમેશાં ખાલી જ રહે એ શક્ય નથી. હું સ્વીકારું છું કે કેટલાક લોકો અશક્ય લાગે એવું કામ પણ કરી બતાવે છે, પરંતુ મોટા ભાગના લોકો માટે એ શક્ય હોતું નથી. જો તમારા મગજમાં કશુંક નવું ભરશો નહીં તો ફરી એકવાર જૂના દુ:ખદ વિચારો તમારા મગજના દરવાજામાંથી અંદર ઘૂસવાના પ્રયત્નો કરશે.

એ સ્થિતિને રોકવા માટે તમારા મગજમાં તરત જ રચનાત્મક અને સ્વસ્થ વિચારો ભરી લો. ત્યાર પછી તમે જોશો કે લાંબા સમયથી તમને સતાવી રહેલાં જૂનાં ડર, નફરત અને ચિંતાઓ ફરી તમને સતાવવાની કોશિશ કરશે. ત્યારે તમારા મગજના દરવાજા પર બૉર્ડ મારેલું હશે: “જગ્યા નથી.” તેમ છતાં એ બધા વિચારો ફરી અંદર જવા મથશે કારણ કે એ ઘણા લાંબા સમયથી ત્યાં વસેલા છે અને એમને ત્યાં રહેવાની આદત પડી ચૂકી છે. પરંતુ તમે બેસાડેલા નવા અને સ્વસ્થ વિચારો આ બહારના નકારાત્મક શત્રુઓને હરાવી તમારા મગજના કિલ્લાની રક્ષા કરશે. સમય જતાં જૂના વિચારો સંપૂર્ણ હાર માની તમને હંમેશને માટે છોડી દેશે. તમને કાયમી માનસિક શાંતિ મળી જશે.

દિવસ દરમિયાન જ્યારે પણ સમય મળે ત્યારે ધ્યાનપૂર્વક પસંદ કરેલા સુખદ વિચારોને યાદ કરો. અત્યાર સુધી તમે જોયેલાં શાંતિપૂર્ણ દૃશ્યોમાંથી સૌથી શાંતિપૂર્ણ દૃશ્યોની માનસિક છબિ તમારા મગજમાંથી પસાર થવા દો. એવાં અનેક દૃશ્યો હોઈ શકે. જેમકે, જ્યારે પડછાયા લાંબા થઈ જાય છે અને સૂર્ય વિશ્રામ કરવા ડૂબતો હોય એવી શાંતિથી ભરેલી સુંદર ખીણ, ચંદ્રની દૂધિયા ચાંદનીમાં ખળખળ વહેતું પાણી કે રેતીના મખમલી કિનારા પર ધીરેથી ફેલાતાં સમુદ્રનાં મોજાં. આ જાતનાં શાંતિપૂર્ણ દૃશ્યો તમારા મગજ પર દવા જેવી અસર કરશે. એથી શાંતિપૂર્ણ દૃશ્યોને તમારા મગજના પરદા પર દિવસમાં વારંવાર ધીરેધીરે પસાર થવા દો.

આ ઉપરાંત કેટલાક શાંતિનો ભાવ આપતા શબ્દોને મોટેથી બોલવાની આદત પાડો. શબ્દોમાં સૂચન આપવાની અદ્ભુત શક્તિ હોય છે. એના ઉચ્ચારણમાત્રથી તમને રાહત મળવા લાગે છે. ડર સાથે જોડાયેલા શબ્દો વારંવાર બોલશો તો તમે તરત જ નર્વસ બની જશો. એનાથી જાણે તમે તમારા પેટના ઊંડાણમાં ડૂબી જતા હો એવી અનુભૂતિ જાગશે. એથી તમારા સંપૂર્ણ શારીરિક તંત્ર પર અસર થશે. જો તમે શાંતિનો ભાવ આપતા શબ્દો બોલશો તો તમારા મગજને શાંતિ મળશે. ‘શાંતિ’ (tranquillity) એક એવો જ શબ્દ

છે. એને વારંવાર ધીમેધીમે બોલો. એ શબ્દને બોલવાથી જ તમને શાંતિનો અનુભવ થશે.

ઇલાજ કરે એવો બીજો શબ્દ છે — 'આરામ' (serenity) . એ શબ્દ બોલતી વખતે મનમાં આરામની છબિ ઊભી કરો અને એને વારંવાર બોલો. 'આરામ' શબ્દ જે સ્થિતિનો પ્રતીક છે એવા જ મૂડમાં આવી જાઓ. જ્યારે આપણે આ પદ્ધતિથી શબ્દોનું ઉચ્ચારણ કરીએ છીએ ત્યારે એમાં આપણો ઇલાજ કરવાની શક્તિ આવી જાય છે.

કવિતા કે કોઈ પણ ધર્મગ્રંથની કોઈ પંક્તિ પણ આ કામમાં આપણી મદદ કરી શકે છે. મારી એક પરિચિત વ્યક્તિએ શાંતિને અભિવ્યક્ત કરતાં અસાધારણ અવતરણો કાર્ડ પર લખવાની આદત કેળવીને અદ્ભુત શાંતિ હાંસલ કરી છે. એ પોતાની પાસે એક કાર્ડ રાખે છે. એમાં લખેલું અવતરણ એને યાદ ન રહી જાય ત્યાં સુધી એ એને થોડા થોડા સમયે જોતો રહે છે. એ કહે છે તેમ આ પ્રકારે મનમાં નાખેલો દરેક વિચાર એના મન-મગજમાં શાંતિનો મલમ લગાવે છે. શાંતિ અર્પતો વિચાર ચિંતા દર્શાવતા વિચારોને ધોઈ નાખે છે. એણે ઉપયોગમાં લીધેલું એક અવતરણ સોળમી સદીના એક ચિંતકનું છે: "કશાયથી વિચલિત ન થાઓ. કશાયથી ડરો નહીં. ઈશ્વર સિવાય બીજું બધું જ પસાર થઈ જાય છે. માત્ર ઈશ્વર જ પર્યાપ્ત છે."

બાઇબલના (એ અર્થમાં કોઈ પણ ધર્મગ્રંથ) શબ્દોમાં ઇલાજની ઘણી શક્તિ છે. એને તમારા મગજમાં ઊતરવા દો, એને અંદર સુધી જવા દો, તમારી ચેતનાના ઊંડામાં ઊંડા પડમાં ભળી જવા દો, તમારા સમસ્ત માનસિક જગતમાં જાણે શાંતિનો મલમ લગાવી દેવામાં આવ્યો હોય એવો અનુભવ તમને થશે. આ સૌથી સરળ પ્રક્રિયા છે. માનસિક શાંતિ મેળવવા માટે એનાથી પ્રભાવક રીત બીજી કોઈ નથી.

એક સેલ્સમૅને મિડ-વેસ્ટર્ન હોટલના કમરામાં બનેલી એક ઘટના મને કહી. એ કેટલાક બિઝનેસમૅન દોસ્તો સાથે કૉન્ફરન્સમાં બેઠો હતો. એક માણસ ખૂબ ત્રસ્ત દેખાતો હતો. એ ઘણો જ ઉત્તેજિત, ઉશ્કેરાયેલો અને તંગ દેખાતો હતો. ત્યાં બેઠેલા દરેક જણને ખબર પડી ગઈ હતી કે એ માનસિક ઉત્તેજનાના દબાવ હેઠળ છે. પણ થોડા સમય પછી એના એ પ્રકારના અઘટિત વર્તનથી બધા કંટાળી ગયા. એ વ્યક્તિએ ઝડપથી પોતાની બૅગ ખોલી અને એમાંથી અરુચિકર લાગે એવી દવાની મોટી શીશી ખોલી, ગ્લાસમાં ઘણીબધી દવા ઠાલવી. એને પૂછવામાં આવ્યું કે આ કઈ દવા છે ત્યારે એણે કહ્યું, "આ દવા મારાં જ્ઞાનતંતુઓને શાંત કરવા માટે છે. મને લાગે છે કે હું તૂટીને ટુકડા-ટુકડા થઈ જવાનો છું. હું પાગલ થઈ જાઉં તો પણ નવાઈ લાગે નહીં એટલી બધી માનસિક તાણ હેઠળ છું. બીજાને ખબર ન પડે એ માટે હું પ્રયત્ન કરું છું, પણ તમને એના વિશે ખબર પડી ગઈ છે. મને આ દવા આપવામાં આવી હતી અને હું અસંખ્ય બૉટલ પી ચૂક્યો છું, છતાં મારી હાલતમાં જરાય સુધારો થયો નથી."

બધા હસવા લાગ્યા, પછી એક જણે કોમળ અવાજમાં કહ્યું, "બિલ, તું જે દવા લે છે એના વિશે હું કશું જાણતો નથી. શક્ય છે કે એ યોગ્ય દવા જ હોય, પણ હું તને એક દવા આપી શકું તેમ છું — અને એ તું લે છે એ દવાથી ચોક્કસ સારી હશે. એના વિશે મને ખબર છે કારણ કે હું એનાથી જ સાજો થયો છું. મારી હાલત તો તારાથી પણ વધારે ખરાબ હતી."

"એ દવા કઈ છે?" એણે પૂછ્યું.

બીજી વ્યક્તિએ એની બૅગમાંથી એક પુસ્તક બહાર કાઢ્યું, "એનું નામ છે બાઇબલ. મને ચોક્કસ ખાતરી છે કે એ તારો ઇલાજ કરશે. જોકે હું મારી બેગમાં બાઇબલ લઈને ફરું છું એ જાણીને તને ચોક્કસ વિચિત્ર લાગશે, પરંતુ હું એ વિશે લોકો શું વિચારશે એની

પરવા કરતો નથી. મને શરમ પણ આવતી નથી. હું છેલ્લાં બે વર્ષથી મારી સાથે બાઇબલ લઈને ફરું છું. મેં એમાં કેટલાક અંશો પર નિશાની દોરી છે. એને વાંચવાથી મને માનસિક શાંતિ મળે છે. એનાથી મને ઘણું સારું થયું છે. મને લાગે છે કે એનાથી તને પણ સારું થશે. ચાલ, એક વાર પ્રયત્ન તો કરી જોઈએ."

બીજા લોકો આ અસામાન્ય વાતચીત રસપૂર્વક સાંભળી રહ્યા હતા. નર્વસ માણસ ખુરસીમાં ઢળી પડ્યો પોતાની વાતની અસર લોકો પર થઈ રહી છે એવું લાગતાં વક્તાએ કહ્યું, "એક હોટલમાં મને એક રાતે વિચિત્ર અનુભવ થયો. એથી મને બાઇબલ વાંચવાની ટેવ પડી ગઈ છે. હું ખૂબ જ માનસિક તાણવાળી સ્થિતિમાં હતો. હું બિઝનેસ ટૂરમાં હતો. એક સાંજે મારા રૂમમાં આવ્યો ત્યારે હું ખૂબ જ તનાવ અનુભવતો હતો. મેં કેટલાક પત્રો લખવાના પ્રયત્નો કર્યા, પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શક્યો નહીં. હું રૂમમાં આંટા મારવા લાગ્યો. મેં છાપું વાંચવાનો પ્રયત્ન કર્યો, કશું વળ્યું નહીં. હું રઘવાયો થઈ ગયો હતો એથી મેં નીચે જઈને એક પેગ મારી આવવાનો નિર્ણય કર્યો. હું એવું કશુંક કરવા માગતો હતો, જેનાથી હું મારી જાતથી દૂર ચાલ્યો જાઉં."

"હું ડ્રેસિંગ ટેબલ પાસે ઊભો હતો. મારી નજર ત્યાં મૂકેલા બાઇબલ પર પડી. આ અગાઉ પણ મેં હોટલના કમરાઓમાં આ રીતે મૂકેલાં બાઇબલ જોયાં હતાં, પણ ક્યારેય વાંચવાનો વિચાર કર્યો નહોતો. એ રાતે કોઈ શક્તિએ મને પ્રેરણા આપી. મેં બાઇબલ ખોલ્યું. હું જે પાનું વાંચવા લાગ્યો એમાં કોઈ ભક્તિરચના હતી. એક રચના તો મેં ઊભાઊભા જ વાંચી લીધી. પછી હું બેઠો અને બીજી ભક્તિરચના વાંચવા લાગ્યો. મને રસ પડવા લાગ્યો હતો — અને સાથે સાથે આશ્ચર્ય પણ થયું હતું કે હું બાઇબલ વાંચી રહ્યો હતો! આ તો હાસ્યાસ્પદ વાત હતી, પણ મેં વાંચવાનું ચાલુ રાખ્યું.

"થોડીવારમાં હું ૨૩મી કંડિકા પર આવી ગયો. એ રચના બાળપણમાં સન્ડે સ્કૂલમાં હું શીખ્યો હતો. મને નવાઈ લાગી, એ રચના મને મહદ્ અંશે યાદ હતી. મેં કેટલીય વાર એ ગાવાની કોશિશ કરી, ખાસ કરીને એ પંક્તિ — 'એ મને શાંત પાણીના કિનારે લઈ જાય છે, એ મારા આત્માને સ્વસ્થ કરે છે.' મને એ પંક્તિ ગમે છે. એ પંક્તિ મારા પર ચઢી બેઠી. હું એને વારંવાર દોહરાવવા લાગ્યો — ત્યાર પછી જે બન્યું તેના વિશે એટલું જ જાણું છું કે હું અચાનક જાગી ગયો હતો.

"વાસ્તવમાં હું ગાઢ નિદ્રામાં સરી ગયો હતો. હું ફક્ત પંદરેક મિનિટ જ ઊંઘ્યો હોઈશ, પણ જ્યારે જાગ્યો ત્યારે જાણે મેં આખી રાત ગાઢ ઊંઘ કરી હોય એટલો બધો તાજોમાજો થઈ ગયો હતો. હું આ ક્ષણે પણ એ સંપૂર્ણ તાજગીના અદ્ભુત ભાવને યાદ કરી શકું છું. પછી મને ખ્યાલ આવ્યો કે હું શાંતિ અનુભવી રહ્યો છું. પછી મેં મારી જાતને પૂછ્યું, શું આ આશ્ચર્યજનક નથી? મારામાં શું ખૂટે છે કે મેં આવી અદ્ભુત ચીજથી મારી જાતને વંચિત રાખી?"

"એ અનુભવ પછી," એણે કહ્યું, "હું મારી બૅગમાં મૂકી શકું એવડું નાનકડું બાઇબલ ખરીદી લીધું. ત્યારથી એને મારી સાથે જ રાખું છું. હું એકદમ સાચું કહું છું કે એ વાંચવું મને ગમે છે, હવે હું પહેલાં રહેતો હતો એટલો તાણમાં રહેતો નથી. બિલ, આ કીમિયો અજમાવી જો, કદાચ તને પણ કામ લાગે."

બિલે પ્રયત્ન કર્યો અને સતત પ્રયત્નો કરતો રહ્યો. એણે કહ્યું તેમ શરૂઆતમાં તો એને એ કામ સરળ લાગ્યું નહોતું, વિચિત્ર પણ લાગ્યું. એ બાઇબલને ચોરીછૂપીથી વાંચતો હતો, જેથી કોઈ જોઈ ન જાય. એને ધાર્મિક વૃત્તિનો સમજવામાં આવે તેવું એ ઇચ્છતો નહોતો. પરંતુ હવે એ ટ્રેન, વિમાન કે 'કોઈ પણ જગ્યાએ' બાઇબલ વાંચી શકે છે અને

એનાથી એને 'બહુ ઘણો ફાયદો થયો છે.'

એણે જાહેર કર્યું, "હવે મને જ્ઞાનતંતુઓને શાંત કરવા માટે કોઈ દવા લેવી પડતી નથી."

માનસિક શાંતિ મેળવવા માટેની આ વિધિ બિલના કિસ્સામાં કારગત નીવડી હશે કારણ કે હવે એ મિલનસાર થઈ ગયો છે. એની લાગણીઓ નિયંત્રણમાં છે. એ બે વ્યક્તિઓએ અજમાવેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે માનસિક શાંતિ મેળવવાની પ્રક્રિયા સરળ છે. તમે તમારા મગજમાં પણ મનને શાંત રાખવાના વિચારો ભરી શકો છો. જો તમે મન-મગજની શાંતિ ઇચ્છતા હો તો તમારે એવા જ વિચારો કરવા જોઈએ, જેનાથી માનસિક શાંતિ મળે.

માનસિક શાંતિ કેળવવા માટે બીજા ઘણા વ્યાવહારિક રસ્તાઓ છે. એક રસ્તો છે તમારી વાતચીત કરવાની શૈલી. આપણે કેવી જાતના શબ્દોનો પ્રયોગ કરીએ છીએ અને એને આપણે કેવા ટૉનમાં બોલીએ છીએ એનાથી પણ આપણા જ્ઞાનતંતુઓને તનાવગ્રસ્ત અને વિચલિત બનાવી દઈએ છીએ. આપણી બોલવાની રીતથી આપણે નકારાત્મક કે સકારાત્મક પરિણામો મેળવી શકીએ છીએ. આપણી બોલવાની પદ્ધતિથી આપણે શાંત પ્રતિક્રિયાઓ પામી શકીએ છીએ. શાંતિ મેળવવા માટે શાંતિથી બોલો.

કોઈ પણ સામૂહિક ચર્ચા વખતે ઉત્તેજનાનું કે ગરમાગરમીનું વાતાવરણ ઊભું થાય ત્યારે વાતચીતમાં શાંતિપૂર્ણ વિચારોને વહેતા મૂકો. તમે જોશો કે આ ઉપાયથી તનાવ કેવી રીતે દૂર થાય છે. દાખલા તરીકે સવારે નાસ્તો કરવા બેઠા હો ત્યારે વ્યથિત કરી દે એવી વાતો કરવાથી આખો દિવસ બગડે છે. ત્યાર પછી આખા દિવસમાં ઘટનાઓ આપણને વ્યથિત બનાવે તેવી જ બને એમાં નવાઈ પામવા જેવું શું છે? નકારાત્મક ચર્ચા વાતાવરણ પર ખરાબ અસર કરે છે. તનાવપૂર્ણ કે ઉશ્કેરણીજનક વાતોથી આપણી અંદર અશાંતિ ઊભી થાય છે.

દરેક દિવસની શરૂઆત સુબપ્રદ, સંતોષી અને પ્રસન્ન દૃષ્ટિકોણથી કરો. તમે જોશો કે એનાથી તમારો દિવસ સુખદ અને સફળ રીતે પસાર થશે. આ જાતનો અભિગમ સંતોષજનક પરિસ્થિતિઓ ઊભી કરવામાં સક્રિય ભાગ ભજવશે. જો તમે તમારા મનની શાંતિ ઇચ્છતા હો તો તમારા શબ્દો પર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

વાતચીતમાંથી બધી જ જાતના નકારાત્મક વિચારોને હટાવી દેવા ખૂબ મહત્ત્વનું છે કારણ કે એનાથી તનાવ અને અંદરથી અસંતોષ જન્મે છે. ઉદાહરણ તરીકે લંચ લેતી વખતે તમે લોકો સાથે વાત કરતા હો ત્યારે તમારે એવું કહેવું જોઈએ નહીં કે કૉમ્યુનિસ્ટો આ દેશ (અમેરિકા) પર ટૂંક સમયમાં શાસન કરવા લાગશે. પહેલી વાત તો એ છે કે સામ્યવાદીઓ ક્યારે પણ આ દેશ પર રાજ કરી શકશે નહીં — અને બીજી વાત, માત્ર એવું બોલવાથી જ તમે લોકોનાં મગજમાં નિરાશાની પ્રતિક્રિયા જન્માવો છો. એનાથી પાચનતંત્ર પર ખરાબ અસર થાય છે. આ નિરાશાજનક વાક્યથી ત્યાં હાજર લોકોના માનસિક વલણ પર ઊંધી અસર પડે છે. દરેક માણસ થોડો ચિડાઈ જાય છે. કદાચ એવા ભાવ સાથે પણ ત્યાંથી જાય કે દરેક વસ્તુમાં ક્યાંક ને ક્યાંક કોઈ ગરબડ છે. ઘણી વાર એવું બને છે કે આપણને અણગમતા પ્રશ્નોનો સામનો કરવો પડે છે. એ વખતે આપણે તટસ્થ અને સઘન ચર્ચા કરવી જોઈએ. સામ્યવાદથી જેટલો હું ચિઢાઉં છું એટલો કદાચ બીજો કોઈ ચિઢાતો નહીં હોય, પણ સામાન્ય રીતે મનની શાંતિ મેળવવા માટે આપણે વ્યક્તિગત અને સામૂહિક વાતોને સકારાત્મક, પ્રસન્ન, આશાવાદી અને સંતોષજનક અભિવ્યક્તિથી રજૂ કરવી જોઈએ.

આપણે જે શબ્દો બોલીએ છીએ તેની સીધી અને સ્પષ્ટ અસર આપણા વિચારો પર પડે છે. વિચારોથી શબ્દો બને છે કારણ કે શબ્દો વિચારોનું વાહન છે, પરંતુ શબ્દોનો પણ વિચારો પર પ્રભાવ પડે છે. શબ્દો ભલે અભિગમને ઘડતા નહીં હોય પણ એને ચોક્કસ રૂપમાં ઢાળે તો છે જ. હકીકતમાં જે વિચારસરણીમાં પરિવર્તન પામે છે એની શરૂઆત તો વાતચીતથી થાય છે. તેથી જો સરેરાશ વાર્તાલાપોનું ઝીણવટથી નિરીક્ષણ કરીને તેને શાંતિપૂર્ણ અભિવ્યક્તિમાં ફેરવી નાખવામાં આવે તો છેવટનું પરિણામ શાંતિપૂર્ણ વિચારોમાં આવશે અને મગજ શાંત રહેશે.

દરરોજ મૌન પાળવાની ટેવ પણ માનસિક શાંતિ મેળવવા માટેનો પ્રભાવક ઉપાય છે. દરેક વ્યક્તિએ ચોવીસ કલાકમાંથી ઓછામાં ઓછી પંદર મિનિટ સંપૂર્ણપણે મૌન પાળવાનો નિર્ણય કરવો જોઈએ. તમે શોધી શકો એવી સૌથી શાંત જગ્યાએ જઈ, ત્યાં બેસીને અથવા સૂઈને મૌનની કળાનો અભ્યાસ કરો. કોઈની સાથે વાત ન કરો. કશું લખશો નહીં. કશું વાંચશો નહીં. ઓછામાં ઓછું વિચારો. તમારા મગજને ન્યુટ્રલ ગિયરમાં નાખી દો. તમારા મગજને નિષ્ક્રિય — સૂતેલું બનાવી દો. શરૂઆતમાં થોડું અઘરું પડશે કારણ કે તમારા મગજમાં કેટલીય જાતના વિચારો આવશે. ધીરેધીરે અભ્યાસ કરવાથી તમે આ કળામાં પારંગત થઈ જશો. મનને પાણીની સપાટી જેવું સમજો. તમે એને એટલું શાંત બનાવવાનો પ્રયત્ન કરો કે એની સપાટી પર તરંગ જેવું પણ કશું ન રહે. જ્યારે તમે અપૂર્વ શાંત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી લો ત્યારે પ્રચ્છન્ન શાંતિમાં સાંભળી શકાય તેવા સામંજસ્ય, સૌંદર્યથી ભરેલા અને ઈશ્વરના પ્રગાઢ ધ્વનિઓને સાંભળો.

દુર્ભાગ્યે અમેરિકાના લોકો આ કળામાં પારંગત નથી એ ખૂબ અફસોસની વાત છે. થૉમસ કારલિલે કહ્યું છે: "મૌન એવું તત્ત્વ છે, જેમાં મહાન બાબતો પોતાનો આકાર ધારણ કરે છે." અમેરિકાવાસીઓની અત્યારની પેઢીએ એવું કંઈક ગુમાવી દીધું છે, જે એમના પરદાદા જાણતા હતા અને જેનાથી એમનું ચારિત્ર્ય ઘડાયું હતું. એ ખોઈ દીધેલી વસ્તુ છે ગીચ જંગલો કે દૂરદૂર સુધી પથરાયેલા મેદાની ઇલાકાઓનું મૌન.

શોરબકોર આધુનિક લોકોનાં જ્ઞાનતંતુઓ પર અવળી અસર કરે છે. કદાચ આપણામાં આંતરિક શાંતિના અભાવનું કારણ પણ શોરબકોર છે. વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગોથી જાણવા મળ્યું છે કે જ્યાં આપણે કામ કરીએ છીએ, રહીએ છીએ, સૂઈએ છીએ ત્યાં થતા શોરબકોરથી આપણી કાર્યક્ષમતા પર વિપરિત અસર થાય છે. આપણે સંપૂર્ણપણે આપણા શારીરિક, માનસિક કે જ્ઞાનતંતુઓના તંત્રને શોરબકોરને અનુરૂપ બનાવી શક્યા છીએ એ પ્રચલિત લોકમાન્યતા શંકાસ્પદ છે. વારેવારે થતો ધ્વનિ ગમે તેટલી વાર સાંભળ્યો હોય, છતાં આપણું અર્ધચેતન મન એને સાંભળી લે છે. ઊંઘમાં પણ કારના હૉર્નથી, વિમાનના અવાજથી કે અન્ય તીવ્ર ધ્વનિઓથી આપણું શરીર સક્રિય બની જાય છે. આ ધ્વનિઓ દ્વારા જ્ઞાનતંતુઓમાં અને જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા જે પ્રતિક્રિયા જન્મે છે એનાથી આપણી માંસપેશીઓ સક્રિય બની જાય છે અને સાચો આરામ મળતો નથી. જો આ પ્રતિક્રિયા વધારે પડતી તીવ્ર હોય તો એ આઘાતનું રૂપ ધારણ કરે છે.

બીજી બાજુ મૌનમાં ઉપચારની, શાંતિ અને સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરવાની શક્તિ રહેલી છે. સ્ટાર ડેલીએ કહ્યું છે: "મૌનની સાધના કરનાર મારાં પરિચિતોમાંથી કોઈ પણ પુરુષ કે સ્ત્રીને મેં બીમાર પડતાં જોયાં નથી. મેં જોયું છે કે મેં જ્યારે જ્યારે વાણી અને મૌન વચ્ચેનું સામંજસ્ય જાળવ્યું નથી ત્યારે જ મારા માટે માનસિક કષ્ટનો સમય આવ્યો છે." સ્ટાર ડેલીના મતે મૌનમાં આધ્યાત્મિક ઉપચાર કરવાની શક્તિ રહેલી છે. સંપૂર્ણ મૌનના અભ્યાસથી જે આરામ મળે છે તેનાથી કેટલાય માનસિક રોગોનો ઇલાજ થઈ જાય છે.

આધુનિક જીવનની પરિસ્થિતિઓમાં જીવનની દોડ એટલી બધી ઝડપી બની ગઈ છે કે સો વર્ષ પહેલાં મૌનનો અભ્યાસ કરવાનું જેટલું સરળ હતું એટલું સરળ હવે રહ્યું નથી. આપણા જીવનમાં ઘોંઘાટવાળાં અનેક યંત્રો આવી ગયાં છે. આપણા દાદા-પરદાદાના સમયમાં એવું નહોતું. આપણી જીવનશૈલી અગાઉની સરખામણીમાં ખૂબ જ ઝડપી બની ગઈ છે. આધુનિક સમયમાં અંતરને ખતમ કરી દેવામાં આવ્યું છે અને આપણે સ્પષ્ટપણે સમયના તત્ત્વને પણ ખતમ કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છીએ. માણસો ગીચ જંગલમાં ચાલીને જાય કે સમુદ્રકિનારે બેસે કે પહાડની ટોચ ઉપર અથવા વહાણના તૂતક પર ઊભા રહીને સાધના કરે એવી શક્યતા હવે બહુ ઓછી છે. તેમ છતાં જ્યારે પણ આપણને એ પ્રકારના અનુભવ થાય છે ત્યારે આપણે એ પ્રશાંત સ્થળની અને એ ક્ષણના ભાવની છબિ આપણા ચિત્ત પર છાપી લઈએ છીએ. પછી એ સ્મૃતિના સહારે એ સમયમાં વારંવાર જઈએ છીએ. એવું લાગે છે, જાણે આપણે એ સ્થળમાં છીએ. તમે જ્યારે સ્મૃતિમાં એ ક્ષણો તરફ વળો છો ત્યારે મગજમાં વાસ્તવિક રૂપે હયાત અપ્રિય તત્ત્વોને ખસાવવાની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે. સ્મૃતિમાં કરેલો પ્રવાસ પ્રત્યક્ષપણે કરેલા પ્રવાસ કરતાં હંમેશાં સુખદ હોય છે, કારણ કે મગજને એ દૃશ્યના સૌંદર્યને જ રજૂ કરવાની આદત હોય છે.

દાખલા તરીકે અત્યારે હું દુનિયાની શ્રેષ્ઠ હોટલોમાંની એક રૉયલ હવાઇયન નામની હોટલની બાલકનીમાં બેસીને આ લખી રહ્યો છું. આ હોટલ હોનોલુલુ, હવાઈમાં પ્રસિદ્ધ અને રોમેન્ટિક વાયકિક બીચ પર આવેલી છે. હું એક બગીચો જોઈ રહ્યો છું. અહીં સુંદર પામ ટ્રી ઊગ્યાં છે અને તે હવામાં લહેરાઈ રહ્યાં છે. હવામાં સુગંધી ફૂલોની સુગંધ ઊડી રહી છે. આ ટાપુઓ પર હિબિસ્ક્સની બે હજાર જાતો છે, એની સુગંધ પણ આખા બગીચામાં પ્રસરી ગઈ છે. મારી બારીની બહાર પપૈયાનાં ઝાડ પાકાં ફળોથી લદાયેલાં છે. રૉયલ પોઈનસિયેનાના ચમકદાર રંગ, જંગલનાં વૃક્ષોની ચમકને કારણે દૃશ્ય ઘણું સોહામણું લાગે છે અને એકાસિઆનાં વૃક્ષો સુંદર ફૂલોથી લદાયેલાં છે.

આ ટાપુઓની ચારે બાજુ અવર્ણનીય આસમાની સમુદ્ર ક્ષિતિજ સુધી પથરાયેલો છે. સફેદ ચળકતાં મોજાં કિનારા પર આવી રહ્યાં છે. અહીંના વતનીઓ અને મારા સાથીપ્રવાસીઓ મોજથી સહેલ કરી રહ્યા છે. મનમોહક સુંદરતાનું આ પૂર્ણ દૃશ્ય છે. હું અહીં બેસીને શાંત મગજમાં ઉત્પન્ન થતી શક્તિ વિશે લખી રહ્યો છું ત્યારે આ દૃશ્યની મારા ઉપર અવર્ણનીય ઉપચારક અસર જન્મી રહી છે. સામાન્ય રીતે જે પ્રકારની તીવ્ર જવાબદારીઓની વચ્ચે હું રહેતો હોઉં છું એ પરિસ્થિતિ અત્યારે ખૂબ દૂર લાગે છે. હું આ હવાઈમાં વ્યાખ્યાનો આપવા અને આ પુસ્તક લખવા માટે આવ્યો છું, છતાં આ સ્થળની શાંતિ મારા પર છવાઈ રહી છે. મને ખાતરી છે કે જ્યારે હું પાંચ હજાર માઈલ દૂર ન્યૂ યૉર્કમાં આવેલા મારા ઘરમાં પાછો ફરીશ ત્યારે પણ અત્યારે અનુભવી રહ્યો છું એ સૌંદર્યના સુખને માણી શકીશ. અત્યારે થઈ રહેલો અપૂર્વ સૌંદર્યનો અનુભવ મારા સ્મૃતિપટ પર હંમેશને માટે અંકાઈ જશે. આવનારા વ્યસ્ત દિવસોમાં મારું મન આ સુંદર સ્થળ તરફ વારંવાર પાછું વળશે. હું આ સુંદર સ્થળથી દૂર ચાલ્યો જઈશ ત્યાર પછી મારી સ્મરણશક્તિના બળે હું હંમેશાં વાયકિકના આ પામ ટ્રીથી સુશોભિત અને સમુદ્રનાં મોજાંઓથી ભીંજાતા કિનારાની શાંતિમાં પાછો ફરી શકીશ.

તમારા મન-મગજને વધુમાં વધુ શાંતિપૂર્ણ અનુભવોથી ભરી દો, પછી સ્મૃતિમાં એનો પ્રવાસ કરતા રહો. મગજને શાંતિથી ભરવાનો સરળ ઉપાય છે મગજને શાંત બનાવવું. વારંવાર અભ્યાસ કરતા રહેવાથી એ શક્ય બને છે. એ માટે તમારે અહીં આપવામાં આવેલાં સરળ સૂચનોનો અમલ કરવો જરૂરી છે. મગજ પદ્ધતિસર મળેલી માહિતી તરફ

તરત જ પ્રતિક્રિયા આપે છે. તમે તમારા મગજ પાસેથી જે ઈચ્છો તે બીજી વાર મેળવી શકો છો. પણ એક વાત યાદ રાખજો કે મગજને જે આપવામાં આવે છે એ જ પાછું આપી શકે છે. તમારા મગજને શાંતિપૂર્ણ અનુભવો, શાંતિદાયક શબ્દો અને વિચારોથી તરબતર કરી દો. છેવટે તમારું મગજ શાંતિદાયક અનુભવોનું સંગ્રહસ્થાન બની જશે અને તેમાંથી તમારા મન અને મગજને ફરીફરીને તાજગી અપાવી શકશો. એ શક્તિ મેળવવા માટેનું મોટું સ્ત્રોત બનશે.

મેં મારા મિત્ર સાથે એક રાત વિતાવી હતી. એનું ઘર ખૂબ સુંદર છે. અમે એના સરસ મજાના ડાઈનિંગ રૂમમાં સવારનો નાસ્તો કરી રહ્યા હતા. એની ચારે ભીંતો પર સુંદર ભીંતચિત્રો છે. એ એક ગ્રામીણ વિસ્તારનાં ચિત્રો છે. એ જગ્યાએ મારા મિત્રનું બાળપણ વીત્યું હતું. એ ચિત્રોમાં સુંદર પર્વતો, શાંત ખીણો અને ખળખળ વહેતી નદીઓનાં દૃશ્યો હતાં. નદીઓ સાફ અને ચળકતી દેખાતી હતી. એ ખડકો પરથી ઊછળતી-કૂદતી વહી રહી હતી. વળાંકવાળી કેડીઓ સુંદર જંગલો વચ્ચેથી પસાર થતી હતી. વચ્ચે-વચ્ચે નાનાં-નાનાં ઘરો આવેલાં હતાં. વચમાં ઊંચું સફેદ ચર્ચ હતું.

અમે નાસ્તો કરતા હતા ત્યારે મારા મિત્રે એના એ નાનપણના સ્થળ વિશે વાત કરી. એ ચારે બાજુની દીવાલો પર આવેલાં ચિત્રોમાં રસ પડે તેવાં સ્થળો બતાવવા લાગ્યો. એણે કહ્યું, “હું જ્યારે પણ ડાઈનિંગ રૂમમાં બેસું છું ત્યારે મારી સ્મૃતિમાં એક સ્થળથી બીજા સ્થળમાં જાઉં છું અને એ જૂના દિવસોને ફરીથી જીવું છું. હું એ ગલીમાં ઉઘાડા પગે ચાલતો અને મારા પગમાં ધૂળ ચોંટી જતી. મને યાદ છે કે ઉનાળાના બપોરે હું નદીમાં માછલી પકડતો અને પેલી ટેકરીઓ પર ફરતો.”

એણે સ્મિત કરીને કહ્યું, “નાનપણમાં હું પેલા ચર્ચમાં જતો. મેં એ ચર્ચમાં બેસીને કેટલાય ઉપદેશો સાંભળ્યા છે. આજે પણ ત્યાં વસતા ભલા લોકો અને એમની જીવન પ્રત્યેની નિખાલસતા મને ભીંજવી જાય છે. હું અહીં બેસીને એ ચર્ચમાં સાંભળેલાં ભક્તિગીતો યાદ કરી શકું છું. હું મારાં માતા-પિતા સાથે ચર્ચમાં જતો. એમણે ઘણા સમય પહેલાં એ ચર્ચ પાસે આવેલાં કબ્રસ્તાનમાં દફનાવી દેવામાં આવ્યાં છે. મારી સ્મૃતિમાં હું એમની કબરો પાસે પહોંચી જાઉં છું અને એમને એ રીતે જ વાતો કરતાં સાંભળું છું, જાણે એ લોકો અત્યારે પણ મારી સાથે વાતો કરતાં હોય. હું ખૂબ થાકી ગયો હોઉં કે માનસિક તાણ અનુભવતો હોઉં છું ત્યારે અહીં બેસીને આ ચિત્રો જોતાંજોતાં મારા બાળપણના, કોઈ પણ જાતની તકલીફ વિનાના, સુખી દિવસોમાં પાછો ફરું છું. એથી મને ઘણી મદદ મળે છે. મને ખૂબ શાંતિ મળે છે.”

બધા લોકો કદાચ એમના ડાઈનિંગ રૂમની ભીંતો પર આ જાતનાં ચિત્રો મૂકી શકે નહીં, પણ તમારા મગજની દીવાલો પર ચારે બાજુ એવાં સ્મૃતિચિત્રો તો જરૂર લગાવી શકાય. તમારા જીવનની સૌથી સુંદર અનુભવની છબિઓના વિચારોમાં સમય વિતાવો. તમે ગમે તેટલા વ્યસ્ત હો કે તમારા પર ગમે તેટલી જવાબદારીઓ હોય તમે આ સરળ, પરંતુ અદ્ભુત અભ્યાસ જરૂર કરી શકો. આ સૂચન ઘણા કિસ્સાઓમાં સફળ થયું છે; તમારા માટે પણ લાભદાયક નીવડશે. ચિત્તમાં શાંતિ જન્માવવાનો આ સરળ કીમિયો છે અને તેનો અમલ કરવો પણ આસાન છે.

માનસિક શાંતિ મેળવવાની બાબતમાં એક મહત્ત્વની બાબતનો ઉલ્લેખ કરવો જરૂરી છે. મેં ઘણીવાર જોયું છે કે માનસિક અશાંતિ અનુભવતા લોકો પોતાની જાતને ગુનેગાર માને છે અને આત્મવંચનામાં ડૂબી જાય છે. જીવનમાં ક્યારેક કરેલા કોઈ ખોટા કામ માટે તેઓ અપરાધબોધ અનુભવે છે. એમણે આચરેલા ખોટા કામ માટે એમણે ઈશ્વરની ક્ષમા

માગી લીધી હોય છે — અને ઈશ્વર હંમેશાં પશ્ચાત્તાપ કરનાર વ્યક્તિને માફ કરે જ છે — છતાં માણસના મગજમાં ચાલી રહેલી વિચિત્ર વિચારશૃંખલાને લીધે માણસ જાતે જ પોતાને માફ કરી શકતો નથી.

એને સતત એવું લાગે છે કે એના પાપ બદલ એને સજા થવી જ જોઈએ. એથી એ બધો જ સમય સજાની આશા રાખ્યા કરે છે. એના પરિણામે એના મનમાં કશુંક ખરાબ બનવાનું છે એવો ડર રહ્યા કરે છે. એમાંથી છૂટવા એ વ્યક્તિ સતત પોતાને કામમાં ડૂબેલી રાખે છે અને માની લે છે કે ખૂબ મહેનત કરવાથી એનો અપરાધભાવ ઘટી જશે. એક ડૉક્ટર પાસે નર્વસ બ્રેકડાઉનના ઘણા કેસ આવતા હતા. એના કારણમાં દરદીઓના મનમાં રહેલો અપરાધભાવ હતો. અપરાધ-ભાવ ઓછો કરવા માટે એ વધારે પડતું કામ કરતા હતા. એવો એક દરદી એના નર્વસ બ્રેકડાઉન માટે વધારે પડતા કામના બોજાને કારણભૂત માનતો હતો, પણ એણે એની અંદર રહેલા અપરાધબોધ વિશે ડૉક્ટરને જણાવ્યું નહોતું. ડૉક્ટરે કહ્યું: “જો આવા દરદીઓના મનમાંથી અપરાધભાવ નીકળી ગયો હોત તો એ લોકો વધારે પડતા શ્રમને કારણે ઊભી થતી નર્વસ બ્રેકડાઉનની પરિસ્થિતિમાંથી ઊગરી ગયા હોત.” માનસિક શાંતિ મેળવવા માટે અપરાધભાવ દૂર કરવાનો અને તેનાથી ઊભી થતી માનસિક તાણની સ્થિતિમાંથી બચવા માટે ઈશ્વર દ્વારા પ્રાપ્ત થતી કૃપા મેળવવાની ઉપચાર પદ્ધતિ અપનાવવી જોઈએ.

હું થોડા દિવસો શાંતિથી લેખનકાર્ય કરવા માટે એક રિસોર્ટ હોટલમાં ગયો હતો. ત્યાં મને ન્યૂ યૉર્કમાં રહેતો એક માણસ મળ્યો. હું એને થોડોઘણો ઓળખતો હતો. એ ખૂબ જ દબાણમાં જીવતો, ખૂબ મહેનત કરતો અને ખૂબ જ નર્વસ પ્રકારનો બિઝનેસ એક્ઝિક્યુટીવ હતો. એ ડેકચેર પર તડકામાં બેઠો હતો. એના આમંત્રણથી હું એની પાસે બેઠો અને વાતો કરવા લાગ્યો.

મેં કહ્યું, “તમે આવા સુંદર સ્થળમાં આરામ કરો છો એ જોઈને મને ખૂબ આનંદ થાય છે.”

એણે કહ્યું, “મારે અહીં રહેવાનું કોઈ કારણ નથી. ઘરમાં પુષ્કળ કામ પડ્યું છે. હું ખૂબ જ દબાણ અનુભવું છું. સખત કામની અસર મારા જીવન પર થઈ છે. હું ખૂબ જ નર્વસ રહું છું, મને ઊંઘ આવતી નથી. હું વારંવાર ચોંકી ઊઠું છું. મારી પત્નીએ મને એક સપ્તાહ માટે કોઈ શાંત સ્થળમાં ચાલ્યા જવાનો આગ્રહ કર્યો. ડૉક્ટરોનું પણ કહેવું છે કે જો હું મારા વિચારોને યોગ્ય દિશામાં વાળી શકું અને આરામથી રહેવા લાગું તો મને કોઈ તકલીફ નથી. પરંતુ એવું કરવું શક્ય જ ક્યાં છે!” પછી એણે કરુણ નજરે મારી સામે જોયું. એણે મને કહ્યું, “ડૉક્ટર, જો મને મનની શાંતિ મળે તો હું કશું પણ આપવા તૈયાર છું. આ જગતમાં મને શાંતિ સિવાય બીજું કશું જ જોઈતું નથી.”

અમે થોડી વાતો કરી. વાતચીત દરમિયાન એવું બહાર આવ્યું કે એ માણસ એની સાથે કશુંક ખરાબ બનવાનું છે એવી લાગણીથી હંમેશાં ચિંતામાં રહેતો હતો. એણે વર્ષોથી કોઈ અમંગળ ઘટના બનશે એવી ધારણામાં જીવન વિતાવ્યું હતું. એને સતત ડર લાગતો હતો કે એની પત્ની, એનાં સંતાનો, એના ઘર સાથે ‘કશુંક બનવાનું’ છે.

એના કિસ્સામાં વિશ્લેષણ કરવું અઘરું નહોતું. એનામાં અસુરક્ષાની ભાવના બે કારણે વિકસી હતી — નાનપણથી એનામાં જાગેલી અસલામતીની લાગણી અને પાછળથી જાગેલો અપરાધભાવ. એની માતા પણ હંમેશાં ‘કશુંક બનવાનું છે’ એવી લાગણીમાં જીવી હતી. એ માણસે પણ માતાની એ લાગણી પોતાની અંદર ઉતારી હતી. મોટા થયા પછી એણે કરેલાં કેટલાંક ખોટાં કામોને લીધે એનું અર્ધજાગ્રત મન આત્મસજા માગ્યા કરતું હતું.

એ આત્મપીડાનો ભોગ બન્યો હતો. એ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિને કારણે મેં એ દિવસે એને ઉત્તેજિત જ્ઞાનતંતુઓવાળી હાલતમાં મુકાયેલો જોયો.

અમારી વાતચીત પૂરી થઈ ત્યાર પછી હું થોડી વાર એની ખુરસી પાસે ઊભો રહ્યો. અમારી આજુબાજુ કોઈ નહોતું. મેં જરા ખચકાતાં સૂચન કર્યું: "તમે ઇચ્છો છો કે હું તમારી સાથે પ્રાર્થના કરું?" એણે માથું હલાવ્યું. મેં એના ખભા પર હાથ મૂકીને પ્રાર્થના કરી: "હે પ્રિય ઈસુ, આપે જે રીતે વર્ષો પહેલાં લોકોનો ઇલાજ કર્યો હતો અને એમને માનસિક શાંતિ અર્પી હતી એ રીતે જ આ માણસનો પણ ઇલાજ કરો. એને આપ પૂર્ણતયા ક્ષમા અર્પો. એને પોતાની જાતને ક્ષમા આપવામાં સહાય કરો. એને એનાં બધાં જ પાપોમાંથી મુક્ત કરો અને એને પ્રતીતિ થવા દો કે આપ એને આપનો અપરાધી માનતા નથી. એને એનાં પાપોમાંથી મુક્ત કરો. ત્યાર પછી આપ એના મગજમાં, એના આત્મામાં અને એના દેહમાં આપના દ્વારા પ્રવર્તતી શાંતિને વહેવા દો."

એણે મારી સામે વિચિત્ર નજરે જોયું અને મોઢું ફેરવી લીધું કારણ કે એની આંખોમાં આંસુ હતાં. એ આંસુ મને બતાવવા માગતો નહોતો. અમે બંને મૂંઝવણ અનુભવવા લાગ્યા. હું ત્યાંથી ખસી ગયો. મહિનાઓ પછી એણે મને કહ્યું, "એ દિવસે તમે મારા માટે પ્રાર્થના કરી ત્યારે મારી સાથે કશુંક બન્યું હતું. મેં અજબ પ્રકારની શાંતિનો અને -" એણે ઉમેર્યું, "મારાં જખમો રુઝાઈ રહ્યાં હોય એવો અનુભવ કર્યો હતો."

હવે એ નિયમિત રીતે ચર્ચમાં જાય છે અને દરરોજ બાઇબલ વાંચે છે. એ ઈશ્વરે ઘડેલા નિયમોનું પાલન કરે છે. એના જીવનમાં શક્તિઓનો આવિષ્કાર થયો છે. હવે એ તંદુરસ્ત-સુખી વ્યક્તિ છે કારણ કે એના હૃદયમાં અને મગજમાં શાંતિ છવાઈ ગઈ છે.

૩
હંમેશાં ઊર્જાવાન કેવી રીતે રહેશો

મેજર લીગનો એક બેસબૉલ રમતનો પિચર એક મેચમાં ભાગ લઈ રહ્યો હતો. એ દિવસે તાપમાન સો ડિગ્રીથી પણ વધારે હતું. ભર બપોરે રમાતી રમત દરમિયાન એનું વજન કેટલાય પાઉન્ડ ઘટી ગયું. રમત દરમિયાન એકવાર તો એને લાગ્યું કે એ પડી જશે. પરંતુ એની પાસે ખલાસ થતી ઊર્જાને ફરી મેળવવાની અદ્‌ભુત રીત હતી. એણે ઓલ્ડ ટેસ્ટામેન્ટના વાક્યનું રટણ કરવાનું ચાલુ રાખ્યું: “જેઓ ઈશ્વરના પૂજારી છે તેઓ પોતાની શક્તિ ફરી મેળવશે. તેઓ ગરુડની જેમ તીવ્ર ગતિએ આકાશમાં ઊઠશે; તેઓ દોડશે, પણ થાકશે નહીં અને તેઓ ચાલશે, પણ નબળા પડશે નહીં.” (ઈસાઈઆહ ૪૦:૩૧).

આ અનુભવ ફ્રૅંક હિલર નામના પિચરને થયો હતો. એણે મને કહ્યું કે આ પ્રાર્થના બોલ્યા પછી એની ઊર્જા ફરી તાજી થઈ ગઈ અને રમત પૂરી થઈ ત્યાર પછી પણ એને જરાસરખો થાક લાગ્યો નહોતો. એણે પોતાની પદ્ધતિને સ્પષ્ટ કરતાં કહ્યું, “મેં ઊર્જા પેદા કરવા માટેના આ પ્રબળ વિચારને મારા મગજમાં જડબેસલાક ભરી દીધો.”

આપણે જે કાંઈ અનુભવતા હોઈએ એના વિશે જે પ્રકારના વિચારો કરીએ છીએ એની અસર આપણી શારીરિક ક્ષમતા પર અવશ્ય થાય છે. જો તમારું મગજ કહેશે કે તમે થાકી ગયા છો તો તમારું શરીર, તમારાં જ્ઞાનતંતુઓ અને તમારાં સ્નાયુઓ એ વિચારને સ્વીકારી લેશે. પણ તમે જે કામમાં ઊંડી રુચિ ધરાવતા હશો એ કામ તમે અનંત સમય સુધી થાક્યા વિના ચાલુ રાખી શકશો. ધર્મ પણ આપણા વિચારોના માધ્યમથી અસરકારક બને છે કારણ કે ધર્મ આપણા વિચારોના શિસ્તની જ એક પદ્ધતિ છે. આસ્થાવાન દૃષ્ટિકોણ આપણી ઊર્જાને વધારે છે. શક્તિ મેળવવાના બધા જ ઉપાયો તમારી પાસે છે એવાં સૂચનો મગજને આપવાથી તમે કોઈ પણ પ્રકારનું પ્રચંડ કામ પૂરું કરી શકશો.

કોનેટિકમાં મારો એક ઊર્જાવાન અને જોશીલો મિત્ર રહે છે. એનું કહેવું છે કે એ પોતાની બેટરીને રિચાર્જ કરવા માટે નિયમિતપણે ચર્ચમાં જાય છે. એની આ વાતમાં દમ છે. ઈશ્વર જ બધી શક્તિઓ પેદા કરે છે — સમસ્ત બ્રહ્માંડની શક્તિ, અણુમાંથી ઉત્પન્ન થતી શક્તિ, વિદ્યુત શક્તિ અને આધ્યાત્મિક શક્તિ — એમ બધા જ પ્રકારની શક્તિઓ વાસ્તવમાં સર્જનહારે જ ઉત્પન્ન કરી છે. બાઇબલ આ વાત પર ભાર મૂકે છે: “એ (ઈશ્વર) શક્તિહીનને શક્તિ અર્પે છે અને નિર્બળને બળ અર્પે છે.” (ઈસાઈઆહ ૪૭:૨૯)

બાઇબલનું બીજું એક વિધાન શક્તિ ઉત્પન્ન કરવાની અને તેને ફરીફરીને તાજી કરવાની પ્રક્રિયા વિશે જણાવે છે: “...આપણે ઈશ્વરમાં વાસ કરીએ છીએ (અર્થાત્ જીવનશક્તિ મેળવીએ છીએ), ગતિ કરીએ છીએ (અર્થાત્ પ્રચંડ તાકાત મેળવીએ છીએ)

અને એનામાં જ આપણું અસ્તિત્વ સમાયેલું છે (અર્થાત્ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ).” (એક્ટસ ૧૭:૨૮)

ઈશ્વર સાથેના સંપર્કથી આપણી ભીતર એ જ ઊર્જાનો પ્રવાહ વહે છે, જ ઊર્જા દ્વારા વિશ્વનું પુન: નિર્માણ થાય છે અને દર વર્ષે વસંત ઋતુમાં કુદરતને નવું સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે આપણે વિચારોની પ્રક્રિયા દ્વારા ઈશ્વર સાથે આધ્યાત્મિક સંપર્કમાં આવીએ છીએ ત્યારે આપણામાં આપોઆપ દૈવી તાકાત અને ઊર્જાનો પ્રવાહ વહેવા લાગે છે. જ્યારે દૈવી શક્તિ સાથેનું આપણું જોડાણ તૂટી જાય છે ત્યારે ધીરેધીરે શરીર, મન અને આત્મામાંથી આપણું વ્યક્તિત્વ ક્ષીણ થવા લાગે છે. વીજળીથી ચાલતી ઘડિયાળને જો વીજળીનો પ્રવાહ સતત મળતો રહે તો એ ઘડિયાળ અનંતકાળ સુધી અટક્યા વિના ચાલતી રહે છે અને સાચો સમય બતાવતી રહે છે, પરંતુ એને વીજળી આપવાનું બંધ કરી દો તો એ બંધ પડી જાય છે. શા માટે? કારણ કે ઊર્જાના સ્ત્રોત સાથેનું એનું જોડાણ તૂટી ગયું છે. આ ઊર્જા જ આખા બ્રહ્માંડમાં વહેતી હોય છે. મનુષ્ય સાથે પણ મહદંશે આ જ પ્રક્રિયા બને છે, અલબત્ત એનામાં યાંત્રિક્તા ઓછી હોય છે.

થોડાં વર્ષો પહેલાં હું એક વ્યાખ્યાન સાંભળવા ગયો હતો. એ વખતે વક્તાએ ત્યાં બેઠેલા વિશાળ શ્રોતાવર્ગને કહ્યું કે છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષોથી એને થાક લાગ્યો નથી. ત્રીસ વર્ષ પહેલાં એ એક આધ્યાત્મિક અનુભવમાંથી પસાર થયો હતો. એ વખતે એણે આત્મસમર્પણ દ્વારા દૈવી શક્તિ સાથે સંધાન સાધ્યું હતું. ત્યારથી એ દરેક પ્રવૃત્તિ માટે અસાધારણ શક્તિ મેળવતો રહ્યો છે. એની રજૂઆત એટલી બધી અસરકારક હતી કે વિશાળ જનસમૂહની દરેક વ્યક્તિ પ્રભાવિત થઈ હતી.

એ દિવસે મારી સામે એક તથ્ય ખૂલ્યું હતું. આપણે આપણી ભીતર અખૂટ ઊર્જાનો સંચય કરી શકીએ તેમ છીએ. ત્યાર પછી આપણામાં કદી પણ ઊર્જાની ઓછપ વર્તાતી નથી. એ વક્તાએ વર્ણવેલા વિચારોનું મેં વર્ષો સુધી અધ્યયન કર્યું અને એના પ્રયોગો કર્યા. બીજા લોકોએ પણ એનું અર્થઘટન કરીને એનાં નિદર્શનો રજુ કર્યાં હતાં. એ પરથી મારો વિશ્વાસ દૃઢ થયો છે કે ખ્રિસ્તી ધર્મના સિદ્ધાંતોનો વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિએ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એનાથી મનુષ્યના મગજમાં અને શરીરમાં શક્તિનો અખંડ અને નિરંતર પ્રવાહ વહેતો રહે છે.

આ તારણોને એક પ્રખ્યાત ડૉક્ટરે પણ સમર્થન આપ્યું હતું. અમને બંનેને પરિચિત એક વ્યક્તિ વિશે હું એમની સાથે વાત કરતો હતો. એ વ્યક્તિ પર ઘણી જવાબદારીઓ હતી. એ સવારથી સાંજ સુધી જરા પણ થોભ્યા વિના કામ કરતો હતો, છતાં એ હંમેશાં નવી જવાબદારીઓ સ્વીકારવા તૈયાર રહેતો હતો. એની પાસે એનાં કામોને સરળતાથી અને કુશળતાથી પૂરાં કરવાની કળા હતી.

મેં ડૉક્ટરને કહ્યું કે એ માણસ ખતરનાક ગતિથી જીવન જીવી રહ્યો છે એથી એને નર્વસ બ્રેકડાઉન થવાની શક્યતા છે. ડૉક્ટરે માથું ધુણાવીને કહ્યું, “ના, હું એનો ડૉક્ટર છું અને મને નથી લાગતું કે એ નર્વસ બ્રેકડાઉનનો ભોગ બને. એ એનું કામ આયોજનપૂર્વક કરે છે. એના વ્યવસ્થાતંત્રમાં ક્યારેય ઊર્જા ક્ષીણ થાય એવી શક્યતા નથી. એ એક સારા મશીનની જેમ કામ કરે છે. એ એના કામને હળવાશથી પાર પાડે છે અને કોઈ જાતના તનાવ વિના એ કામનો બોજો ઉપાડે છે. એ એની ઊર્જાનો એક અંશ પણ વેડફતો નથી, બલ્કે વધારેમાં વધારે તાકાત સાથે એ પોતાનું કાર્ય કરે છે.”

“એની આવી કાર્યકુશળતા અને અસીમ ઊર્જાનું શું કારણ હોઈ શકે?” મેં પૂછ્યું.

ડૉક્ટરે એક ક્ષણ વિચાર કરીને કહ્યું, “એ ભાવનાત્મક રીતે નોર્મલ વ્યક્તિ છે. વધારે

મહત્ત્વની વાત એ છે કે એનામાં ઊંડી ધાર્મિક શ્રદ્ધા છે. ઊર્જાને બરબાદ થતી કેવી રીતે બચાવી શકાય એ વાત એ ધર્મની આરાધનામાંથી શીખ્યો છે. ધર્મ એના માટે શક્તિને ક્ષીણ થતી અટકાવવાનું ઉપયોગી તંત્ર છે. કોઈ પણ માણસની શક્તિ વધારે પડતી મહેનત કરવાથી વેડફાતી નથી, પણ ભાવનાત્મક અસંતુલનથી વેડફાય છે. આ માણસ એનાથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત છે."

અત્યારના સમયમાં ઊર્જા અને શક્તિ વિકસાવવા માટે લોકોમાં ગહન આધ્યાત્મિક જીવનના મહત્ત્વ તરફ ઉત્તરોત્તર રસ વધવા માંડ્યો છે.

આપણા શરીરનું બંધારણ જ એવું છે કે શરીર પોતે જ આશ્ચર્યજનક રીતે લાંબો સમય ટકી શકે એવી ઊર્જા ઉત્પન્ન કરતું રહે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ યોગ્ય ખાણીપીણી, વ્યાયામ, ઊંઘ વગેરે પર પૂરતું ધ્યાન આપે અને શરીરને નુકસાન થાય એવી કોઈ પ્રવૃત્તિ કરે નહીં તો એના શરીરમાં ઊર્જા ઉત્પન્ન થતી રહેશે અને જળવાતી રહેશે. એ દ્વારા એ તંદુરસ્ત રહી શકશે. જો એ એની લાગણીઓનું સંતુલન જાળવી શકશે તો ઊર્જાને બચાવી શકશે. પરંતુ જો એ વારસાગત અથવા જાતે જ ઊભી કરેલી નકારાત્મક લાગણીઓ દ્વારા ઊર્જાનો નાશ થવા દેશે તો એનામાં જીવનશક્તિની ઊણપ ઊભી થશે. જ્યારે શરીર, મગજ અને આત્મા વચ્ચે સંતુલન જળવાય છે ત્યારે જ વ્યક્તિ માટે જરૂરી ઊર્જા નિરંતર જન્મતી રહે છે.

વિશ્વપ્રસિદ્ધ મહાન વૈજ્ઞાનિક થૉમસ એ. એડિસનની પત્ની સાથે હું ઘણીવાર એમના પતિની આદતો અને ગુણો વિશે વાતો કરતો. એમણે જણાવ્યું હતું કે એડિસન કેટલાય કલાકો સુધી સખત કામ કર્યા પછી પ્રયોગશાળામાંથી ઘેર આવતા ત્યારે એમના બિછાના પર સૂઈ જતા. સૂતાંની સાથે જ તેઓ કોઈ બાળકની જેમ નિરાંતે ગાઢ ઊંઘમાં સરી જતા. ત્રણ-ચાર-પાંચ કલાક પછી જાગે ત્યારે તેઓ પૂરેપૂરા જાગ્રત અને એકદમ તાજામાજા થઈ જતા અને ફરીથી કામે ચઢવા માટે ઉત્સુક રહેતા.

મેં શ્રીમતી એડિસનને એમના પતિની આટલી સ્વાભાવિક અને આદર્શ રીતે આરામ કરવાની શક્તિ વિશે પ્રશ્ન પૂછ્યો ત્યારે જણાવ્યું હતું: "તેઓ કુદરતના માણસ હતા." એમનો કહેવાનો અર્થ એ હતો કે એડિસન સંપૂર્ણપણે કુદરત અને ઈશ્વર સાથે સામંજસ્ય ધરાવતા હતા. એમનામાં કોઈ વળગણ નહોતું, કોઈ અવ્યવસ્થા નહોતી, કોઈ સંઘર્ષ નહોતો, કોઈ ગૂંચવણ નહોતી, કોઈ માનસિક અસ્થિરતા નહોતી. તેઓ ઊંઘવાની તાતી જરૂર ઊભી થાય ત્યાં સુધી કામ કરતા. પછી ગાઢ નિંદ્રામાં સરી જતા, જાગતા અને કામે ચઢી જતા. એમણે લાંબું આયુષ્ય ભોગવ્યું. તેઓ કેટલીય બાબતોમાં અમેરિકા ખંડના સૌથી સર્જનાત્મક બુદ્ધિમત્તા ધરાવતી વ્યક્તિ હતાં. તેઓ એમના લાગણીતંત્ર પર મેળવેલા આત્મનિર્ભર પ્રભુત્વ અને સંપૂર્ણપણે આરામ મેળવવાની કુશળતા દ્વારા ઊર્જા પ્રાપ્ત કરતા હતા. એમના બ્રહ્માંડ સાથેના અદ્ભુત સામંજસ્યપૂર્ણ સંબંધને લીધે કુદરતે એમની સામે પોતાનાં બધાં જ છૂપાં રહસ્યો ખોલી દીધાં હતા.

હું કેટલાય મહાન માણસોને ઓળખું છું. એ બધામાં અધિક માત્રામાં કામ કરવાની અદ્ભુત ક્ષમતા રહેલી હતી. આ બધા લોકો અનંત પ્રજ્ઞા સાથે એકરૂપતા ધરાવતા હતા. એ દરેક વિભૂતિઓને પ્રકૃતિની સાથે સામંજસ્ય કેળવ્યું હતું અને તેઓ દૈવીશક્તિ સાથે સંપર્ક ધરાવતા હતા. એ લોકો ધાર્મિક હોય કે ન હોય, પરંતુ તેઓ ભાવનાત્મક અને મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી અસાધારણ સંતુલન ધરાવતા હોય છે. ડર, નફરત, એમના બાળપણ દરમિયાન માતાપિતાએ કરેલી ભૂલોને આત્મસાત્ કરી લેવાનું વલણ, માનસિક સંઘર્ષ અને માનસિક વળગણ કોઈ પણ સંતુલિત વ્યક્તિને અસંતુલિત બનાવી શકે છે. એ

કારણે એ લોકોમાં પ્રકૃતિમાંથી પ્રાપ્ત થતી શક્તિનો બિનજરૂરી અભાવ જોવા મળે છે.

મારી ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ મને વિશ્વાસ બેસતો જાય છે કે ઉંમર કે સંજોગો આપણી ઊર્જા કે જીવનશક્તિને ઘટાડી શકતાં નથી. હવે, છેવટે, આપણે ધર્મ અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે રહેલા નિકટના સંબંધ પ્રત્યે જાગ્રત થઈ રહ્યો છીએ. આપણી શારીરિક સ્થિતિ ઘણાબધા અંશે આપણી માનસિક સ્થિતિ પર આધાર રાખે છે, આપણા ભાવનાત્મક જીવનનું નિયંત્રણ આપણી વિચારસરણી પર અવલંબિત છે, એ મૂળભૂત સત્યની અત્યાર સુધી આપણે અવગણના કરતા રહ્યા હતા. હવે આપણે એ સત્યને સમજવાની શરૂઆત કરી છે.

સમગ્ર બાઇબલ, એનાં દરેક પૃષ્ઠોમાં, જીવનશક્તિ (Vitality) , જીવનબળ અને જીવન વિશે જ વાતો કરે છે. બાઇબલમાં સૌથી વધારે 'જીવન' શબ્દનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે — અને અહીં જીવનનો અર્થ છે જીવનશક્તિ, ઊર્જાથી છલોછલ રહેવું. ઈસુ ખ્રિસ્તે એક મહત્ત્વનું વિધાન કર્યું હતું: "...હું આવ્યો છું, જેથી એમને જીવન મળી શકે — અને એ જીવન એમને વિપુલ પ્રમાણમાં મળી શકે." (જૉહ્ન ૧૦:૧૦). એનો અર્થ એવો નથી કે જીવનમાં દુ:ખ કે વેદના બિલકુલ નથી, પરંતુ એનો સ્પષ્ટ સંકેત એ છે કે જો વ્યક્તિ ખ્રિસ્તી ધર્મના સર્જનાત્મક અને પુન: સર્જનાત્મક સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ કરે તો એ તાકાત અને ઊર્જાની સાથે જીવન વિતાવી શકે.

ઉપર જણાવેલા સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ માણસને જીવનની સાચી ગતિ પ્રદાન કરશે. આપણા જીવનની તીવ્ર ગતિ અને અસાધારણ ઝડપને લીધે આપણી ઊર્જાઓનો નાશ થાય છે. ઊર્જા બચાવવાનો આધાર આપણી જીવનગતિનો ઈશ્વરની ગતિ સાથે તાલમેલ સાધવા પર રહેલો છે. ઈશ્વર તમારામાં વસે છે. જો તમે એક ઝડપે જશો અને ઈશ્વરની ઝડપ બીજી હશે તો તમે તમારી જાતનું મોટું નુકસાન કરી રહ્યા છો. "ઈશ્વરની ઘંટી ભલે ધીમે દળે છે, પણ એ ઘણું ઝીણું દળે છે." આપણામાંના મોટા ભાગના લોકોની ઘંટી ખૂબ તેજ ગતિથી દળે છે, અને તેથી ખૂબ ખરાબ અને જાડું દળે છે. જ્યારે આપણે ઈશ્વરના લય પ્રમાણે ચાલીએ છીએ ત્યારે આપણી અંદર એક નોર્મલ ગતિ વિકસાવી લઈએ છીએ. એ કારણે આપણી અંદર ઊર્જાનો પ્રવાહ નિરંતર મુક્તપણે વહેવા લાગે છે.

આધુનિક યુગની અતિશય દોડધામભરી આદતોની અસર વિનાશકારી હોય છે. મારા એક મિત્રે એના વૃદ્ધ પિતાએ કહેલી વાત મને સંભળાવી. એમણે કહ્યું હતું, જૂના દિવસોમાં જ્યારે કોઈ પ્રેમી એની પ્રેમિકા — ભાવિ પત્નીના ઘેર સાંજના સમયે જતો ત્યારે દીવાનખંડમાં બેસતો. એ દિવસોમાં જૂના ભીંતઘડિયાળના લોલકના અવાજ પરથી સમયનો માપ નીકળતો. એ મોટી ઘડિયાળનું ધીરેધીરે ચાલતું લાંબું લોલક જાણે કહેતું: "હજી-ઘણો-સમય-બાકી-છે. હજી-ઘણો-સમય-બાકી-છે. હજી-ઘણો-સમય-બાકી-છે." પરંતુ આધુનિક ઘડિયાળોનાં લોલક ખૂબ નાનાં હોય છે અને એટલી ઝડપથી ચાલે છે, જાણે કહેતાં હોય: "જલદી કરો. જલદી કરો. જલદી કરો. જલદી કરો!"

દરેક બાબતમાં ઝડપ વધી ગઈ છે. એ કારણે ઘણા લોકો થાકી જાય છે. એમાંથી બચવાનો એક જ ઉપાય છે — સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરની ગતિ અને એના સમય સાથે સુમેળ સાધો. એવું કરવાની એક રીત જણાવું છું. કોઈ સરસ હવામાનવાળા દિવસે ખુલ્લી જગ્યામાં જઈ જમીન પર સૂઈ જાઓ. તમારા એક કાનને જમીન સાથે દાબીને સાંભળવા લાગો. તમને જુદા જુદા પ્રકારના ધ્વનિ સંભળાશે. તમને વૃક્ષોમાંથી પસાર થતા પવનનો અવાજ સંભળાશે અને જીવજંતુઓના અવાજ પણ સંભળાશે. તરત જ ખ્યાલ આવશે કે એ બધા ધ્વનિઓની ગતિ વચ્ચે સુમેળ છે. આ પ્રકારની ગતિનો સુમેળ તમે શહેરના

ટ્રાફિકના ધ્વનિમાંથી પામી શકશો નહીં કારણ કે એ લય ઘોંઘાટની અવ્યવસ્થામાં ખોવાઈ જાય છે. એ લય તમે દેવળમાં પામી શકશો. દેવળમાં તમે ઈશ્વરના શબ્દો અને ઈશ્વરની સ્તુતિ કરતું ભક્તિસંગીત સાંભળો છો. અહીંનું સમગ્ર વાતાવરણ ઈશ્વરની ગતિના લયને વ્યક્ત કરે છે. તમારામાં તૈયારી હોય તો એ જ લય તમે કોઈ કારખાનામાં પણ પામી શકો.

મારો એક મિત્ર ઓહિયોમાં મોટો ઉદ્યોગપતિ છે. એણે મને જણાવ્યું હતું કે એના પ્લાન્ટમાં જે લોકો મશીનના લય સાથે સુમેળ સાધીને કામ કરે છે એ લોકો શ્રેષ્ઠ કારીગરો છે. એનો દાવો છે કે જે કર્મચારી મશીનના લય પ્રમાણે પોતાના કામની ગતિને ગોઠવી શકે છે એ કર્મચારી આખો દિવસ કામ કર્યા પછી પણ થાકતો નથી. મશીનના પાર્ટ્સની ગતિ પણ ઈશ્વરની ગતિના નિયમો પ્રમાણે નિર્ધારિત હોય છે. જો તમે મશીનને બરાબર ઓળખી લો અને એને પસંદ કરવા લાગો તો તમને સમજાશે કે મશીનનો પણ એક ચોક્કસ લય હોય છે. એ લય શરીર, જ્ઞાનતંતુઓ અને આત્માના લય સાથે સુમેળ ધરાવે છે. એ લય ઈશ્વરની ગતિનો લય હોય છે — એ લય પ્રમાણે તમારા કામની ગતિને જોડશો તો તમને થાક લાગશે નહીં. સ્ટવ, ટાઇપરાઇટર, ઑફિસ, વાહનો, તમારું કામ — એ બધાંનો કોઈ ને કોઈ લય હોય છે. એથી થાકથી બચવા માટે અને ઊર્જાને સાચવી રાખવા માટે ઈશ્વર અને એણે બનાવેલી દુનિયાના લયને ઓળખવો પડશે, એ લય પ્રમાણે ચાલવું જોઈશે.

એવું કરવા માટે શરીરને હળવુંફૂલ બનાવી દો. પછી કલ્પના કરો કે તમે માનસિક રીતે પણ રિલેક્સ છો. ત્યાર બાદ તમારો આત્મા પણ અપૂર્વ શાંતિ મેળવી રહ્યો છે એવું અનુભવવા લાગો. એ પછી પ્રાર્થના કરો: “હે ઈશ્વર, તમે બધી જ ઊર્જાઓના સ્ત્રોત છો. તમે સૂર્ય, અણુ, સ્નાયુઓ, રક્તવાહિનીઓ અને મગજમાં વહેતી ઊર્જાના સ્ત્રોત છો. હું તમારા અસીમ સ્ત્રોતમાંથી ઊર્જા મેળવી રહ્યો છું.” ત્યાર પછી તમે ખરેખર એ પ્રકારે ઊર્જા મેળવી રહ્યા છો એ વાતનો સતત અભ્યાસ કરતા રહો. અખિલ બ્રહ્માંડ સાથે તમારો સંપર્ક જાળવી રાખો.

ઘણા લોકો ફક્ત એટલા માટે થાકી જાય છે કે એમને કોઈ પણ બાબતમાં રસ હોતો નથી, કોઈ પણ બાબત એમને અંદરથી ખળભળાવતી નથી. કેટલાક લોકોને એમની આસપાસ જગતમાં શું બની રહ્યું છે એ બાબતોથી કોઈ ફરક પડતો નથી. માનવ ઈતિહાસની બધી જ તકલીફોને તેઓ એમની અંગત તકલીફોની સરખામણીમાં નાનકડી સમજે છે. એમની નાનામાં નાની અંગત ચિંતાઓ, એમની ઇચ્છાઓ, એમના અણગમા સિવાય એમને બીજી કોઈ બાબતોમાં રસ હોતો નથી. ક્ષુદ્ર બાબતોમાં અટવાયેલા રહેતા હોવાથી તેઓ થાકી જાય છે, માંદા પડે છે. થાકથી બચવા માટે યોગ્ય માર્ગ છે, તમને જેમાં અતૂટ વિશ્વાસ હોય એવી પ્રવૃત્તિમાં તમારી જાતને પૂરેપૂરી ખૂંપાવી દો.

એક પ્રસિદ્ધ રાજનેતાએ એક દિવસમાં સાત ભાષણ આપ્યાં, ત્યાર પછી પણ એ બિલકુલ થાક્યા નહોતા.

મેં એમને પૂછ્યું: “સાત-સાત ભાષણો આપ્યા પછી પણ તમે થાક્યા નથી, એનું કારણ શું?”

એમણે કહ્યું: “કારણ કે હું મારા ભાષણમાં જે કાંઈ કહું છું તેમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ ધરાવું છું. હું મારી માન્યતાઓ વિશે ઉત્સાહી હોઉં છું.”

એ જ રહસ્ય છે. એમનામાં કશાક વિશે ઉત્સાહ હતો. એ એમના મનની વાતો કહી રહ્યા હતા. જ્યારે તમે એ રીતે કામ કરો છો ત્યારે થાકવાનો કે શક્તિઓ ક્ષીણ થવાનો પ્રશ્ન જ ઊઠતો નથી. તમે ફક્ત ત્યારે જ થાકો છો, જ્યારે તમારા મગજને કોઈ કામ કે

જીવન નિરસ લાગે છે. તમારું મગજ કંટાળી જાય છે અને કશું પણ કર્યા વિના થાકી જાય છે. જરૂરી નથી કે તમને થાક લાગવો જ જોઈએ. કશા ને કશાકમાં રસ લો. એમાં તમારી જાતને હોમી દો. તમારા કોચલામાંથી બહાર નીકળો. કશુંક બનો. કશુંક કરો. નિસાસા નાખતા, છાપું વાંચતાં કે ફરિયાદો કરતા બેસી ન રહો — "એ લોકો કશું જ કરતા કેમ નથી?" જે માણસ એને ગમતું કોઈ પણ કામ કરે છે ત્યારે એ થાકતો નથી. જો તમે સારાં કાર્યોમાં પ્રવૃત્ત થતા નથી તો તમે થાક અનુભવો એ વાતમાં જરા પણ નવાઈ નથી. તમે તમારા હાથે જ તમારી જાતને ખતમ કરી રહ્યા છો. તમારો ક્ષય થઈ રહ્યો છે. તમે વિનાશ નોતરી રહ્યા છો. તમારામાંથી બહાર નીકળીને તમને ગમતી બાબતમાં વ્યસ્ત થઈ જશો તો તમને વધારે ઊર્જા પ્રાપ્ત થશે. એવું કરવાથી તમને તમારી જાત વિશે વિચારવાનો સમય મળશે નહીં અને તમે તમારી લાગણીઓના ભાર નીચે કચડાશો નહીં.

સતત ઊર્જાવાન રહેવા માટે તમારા લાગણીતંત્રમાં રહેલા દોષોને સુધારવા ખૂબ જરૂરી છે. જ્યાં સુધી તમે તમારી ભાવનાના દોષો પર કાબૂ મેળવશો નહીં ત્યાં સુધી તમને પૂર્ણ શક્તિ પ્રાપ્ત થશે નહીં.

સ્વ. ન્યૂટ રૉકને અમેરિકાના મહાન ફૂટબૉલ કોચમાંના એક હતા. એમણે કહ્યું હતું કે જ ખેલાડી એની લાગણીઓને જ્યાં સુધી આધ્યાત્મિક નિયંત્રણમાં રાખે નહીં ત્યાં સુધી એનામાં પૂરતી ઊર્જા પેદા થશે નહીં. એમણે ત્યાં સુધી કહ્યું હતું કે તેઓ પોતાની ટીમમાં એવા કોઈ ખેલાડીને લેશે નહીં, જેના મનમાં સાથી ખેલાડી માટે સાચો મૈત્રીભાવ નહીં હોય. એમણે કહ્યું હતું: "મારે દરેક ખેલાડીમાંથી વધારે ને વધારે ઊર્જા બહાર લાવવી છે — અને મેં જોયું છે કે જ્યાં સુધી એ બીજા માણસને ધિક્કારતો હશે ત્યાં સુધી એ શક્ય બનવાનું નથી. ધિક્કારની વૃત્તિ શક્તિનો માર્ગ રોકે છે. ખેલાડી જ્યાં સુધી ધિક્કારને બહાર કાઢી શકતો નથી અને ફરીથી મૈત્રી વિકસાવી શકતો નથી ત્યાં સુધી એ સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરી શકતો નથી." જે લોકોમાં ઊર્જાની ઊણપ હોય છે એ લોકો એમનામાં રહેલા ગંભીર, ભાવનાત્મક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સંઘર્ષોને કારણે અસંતુલિત હોય છે. ઘણી વાર આ પ્રકારનું અસંતોલન ખૂબ વધારે પડતું હોય છે, પણ એનો ઇલાજ શક્ય છે.

એક મધ્ય-પશ્ચિમી શહેરમાં વસતા એક માણસ સાથે વાત કરવાનું મને કહેવામાં આવ્યું. એ માણસ એક સમયે એના સમુદાયનો ખૂબ સક્રિય નાગરિક હતો. પાછળથી એ એની જીવનશક્તિમાં મોટી ઊણપનો શિકાર બન્યો હતો. એના સાથીદારોને લાગતું હતું કે એને હાર્ટઍટેક આવ્યો છે. એવી માન્યતા માટે કારણ પણ હતું. એ માણસ હવે ઢસડાતો ચાલતો હતો, અતિશય આળસુ થઈ ગયો હતો અને અગાઉ જ કાર્યોમાં ડૂબેલો રહેતો એમાંથી એણે પોતાને વિમુખ કરી દીધો હતો. એ કલાકોના કલાકો હતાશા સાથે ખુરસી પર પડ્યો રહેતો હતો અને ક્યારેક એ રડતો પણ હતો. એનામાં નર્વસ બ્રેકડાઉનનાં કેટલાંય લક્ષણો દેખાતાં હતાં.

હું એને નિશ્ચિત કરેલા સમયે મારી હોટલના રૂમમાં મળ્યો. મારા રૂમનો દરવાજો ખુલ્લો હતો તેથી હું લિફ્ટને જોઈ શકતો હતો. જ્યારે લિફ્ટનો દરવાજો ખૂલ્યો ત્યારે મારી નજર એ દિશામાં હતી. એ માણસ લથડિયાં ખાતો હોય એમ હૉલમાં ચાલતો હતો. એવું લાગ્યું કે એ કોઈ પણ ક્ષણે લથડિયું ખાઈને પડી જશે. એની ચાલવાની રીત પરથી લાગતું હતું કે એ મારા સુધી ચાલવામાં ભાગ્યે જ સફળ થશે. મેં એને બેસવાનું કહ્યું. અમારી વાતચીત શરૂ થઈ. ચર્ચા નિરર્થક સાબિત થઈ કારણ કે એનાથી એની હાલત વિશે કશું જાણવા મળ્યું નહીં. એ એની હાલત વિશે ફરિયાદો જ કરતો રહ્યો અને મારા પ્રશ્નો પર પૂરતું ધ્યાન પણ આપી શકતો નહોતો. એ સ્પષ્ટ રીતે આત્મદયાથી પીડાતો હતો.

જ્યારે મેં એને પૂછ્યું કે એ સાજો થવા માગે છે ત્યારે એણે ધારદાર અને કરુણ નજરે મારી સામે જોયું. એના જવાબ પરથી એની વ્યગ્રતા-હતાશા સ્પષ્ટ થઈ ગઈ. એણે કહ્યું કે જો એને પહેલાં જેવાં જીવન પ્રત્યે ઉત્સાહ અને શક્તિ ફરીથી મળે તો એ કશું પણ કરવા તૈયાર છે.

મેં એની પાસેથી એના જીવન અને અનુભવો વિશે કેટલાંક તથ્યો જાણવાનું શરૂ કર્યું. એ બધાં તથ્યો ખૂબ અંગત સ્વરૂપનાં હતાં અને એના અંત:કરણમાં એટલા ઊંડે સુધી ઘૂસી ગયાં હતાં કે એ મહામુશ્કેલીથી પોતાને વ્યક્ત કરી શક્યો. એ બધાંનાં મૂળ એના બાળપણમાં હતાં. મોટો ભાગના બનાવી મા-દીકરાના સંબંધથી જન્મતી ભયની લાગણીઓ સાથે જોડાયેલા હતા. અપરાધભાવના ઘણા કિસ્સાઓ પણ બહાર ઊપસી આવ્યાં. એવું લાગ્યું નદીના પટમાં રેતી ઊલેચાય એમ એ બનાવો વર્ષોનાં વર્ષો દરમિયાન એના ચિત્તમાં ઠલવાતા રહ્યા હતા. એ કારણે ધીરેધીરે એનામાં શક્તિનો પ્રવાહ ઘટવા લાગ્યો હતો અને એનામાંથી ખૂબ જ ઓછી ઊર્જા પસાર થતી હતી. એ માણસનું મગજ ભૂતકાળના બનાવોથી એટલું બધું ઘેરાઈ ગયું હતું કે તર્ક સાથે અને સમજપૂર્વક વિચારવું એના માટે અશક્ય બની ગયું હતું.

મેં (મનોમન) માર્ગદર્શન માગ્યું. મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે મેં મને એની બાજુમાં ઊભેલો જોયો. મારો હાથ એના માથા ઉપર હતો. હું પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો. મે ઈશ્વરને એ માણસને સાજો કરી દેવા માટે પ્રાર્થના કરી. અચાનક મેં એના મસ્તક પર મૂકેલા મારા હાથમાંથી શક્તિને પસાર થતી અનુભવી. હું ભારપૂર્વક કહેવા માગું છું કે મારા હાથમાં કોઈ ઉપચારક શક્તિ નથી, પરંતુ એ કિસ્સામાં બન્યું તેમ કોઈ માણસને નિમિત્ત બનાવવામાં આવે છે — કારણ કે તરત જ એ માણસે પૂર્ણ સુખ અને શાંતિપૂર્ણ ભાવ સાથે મારા તરફ જોયું. એણે કહ્યું: “એ (ઈશ્વર) અહીં હતા. એમણે મને સ્પર્શ કર્યો હતો. હું આખેઆખો બદલી ગયો છું.” ત્યાર પછી એની હાલતમાં ચમત્કારિક સુધારો થયો છે. ફરીથી એનામાં જૂનો ઉત્સાહ જાગ્યો છે. ફક્ત એક જ વાત નવી બની છે — એનામાં અત્યાર સુધી નહોતો એવી ખૂબ શાંત અને નિર્મળ વિશ્વાસ દેખાવા લાગ્યો છે. સ્પષ્ટ રીતે એના વ્યક્તિત્વમાં અવરોધ પામેલો શક્તિનો પ્રવાહ આસ્થાના પ્રયોગથી ખૂલી ગયો છે. એ કારણે એનામાં ઊર્જાનો પ્રવાહ ફરીથી મુક્તપણે વહેવા લાગ્યો છે.

આ ઘટનાનો સાર એ છે કે આ પ્રકારે ઇલાજ શક્ય હોય છે અને માનસિક કારણોસર વ્યક્તિમાં અટકી ગયેલો ઊર્જાનો પ્રવાહ ફરીથી વહી શકે છે. વધારાનું સત્ય એ છે કે માણસના વ્યક્તિત્વમાં અવરોધક બનેલાં પરિબળો શ્રદ્ધાની શક્તિ સામે ઝૂકી જાય છે અને માણસમાં દૈવી ઊર્જાનો સંચાર ફરી શરૂ થઈ શકે છે.

માનવસ્વભાવ સંબંધિત સમસ્યાઓનો અભ્યાસ કરતા દરેક લોકોએ અપરાધભાવ અને ડરની લાગણીની અસર ઊર્જા ઉપર થાય છે એ વાતને પુષ્ટિ આપી છે. અપરાધભાવ અને ડરની ગ્રંથિ — અથવા તો બંનેના સંમિશ્રણથી પેદા થતી માનસિકતામાંથી વ્યક્તિને રાહત આપવામાં એટલી બધી જીવનશક્તિ વેડફાય છે કે ઘણી વાર તો સામાન્ય જીવન જીવવા માટે જરૂરી ઊર્જા બચતી નથી. ડર અને અપરાધભાવને કારણે થતો શક્તિનો વ્યય એટલો બધો વધારે હોય છે કે માણસમાં કામ કરવાની શક્તિ જ રહેતી નથી. પરિણીમે એ ખૂબ જલદી થાકી જાય છે. પોતાની જવાબદારીઓ પાર પાડવા માટે અશક્ત થઈ જતો હોવાથી માણસ આળસુ, નિરસ અને નિરુત્સાહી બની જાય છે. એ કારણે એ બધું જ છોડી દે છે અને અત્યંત સુસ્ત બની જાય છે.

એક મનોવિશ્લેષકે એના એક દરદીને મારી પાસે મોકલાવ્યો. એ માણસ બિઝનેસમૅન

હતો. એ માણસ નૈતિકતાના ધોરણે પ્રમાણિક અને સ્વચ્છ લેખાતો હતો. એ એક બીજી પરિણીત સ્ત્રીના લફરામાં સંડોવાયો હતો. એણે આ સંબંધને તોડવાના પ્રયત્નો કર્યા હતા, પરંતુ એની પ્રેમિકા એને છોડવા તૈયાર નહોતી. એ માણસે આ કિસ્સાને ખતમ કરીને એની જૂની સન્માનપૂર્વકની જિંદગી શરૂ કરવાના ગંભીર પ્રયત્નો કર્યા હતા.

સ્ત્રીએ એને ધમકી આપી હતી કે જો એ એમના વચ્ચેના સંબંધ તોડી નાખશે તો એ એના પતિને બધી વાત જણાવી દેશે અને એ પુરુષની બધી પોલ ખોલી દેશે. પુરુષને લાગ્યું કે જો સ્ત્રીના પતિને બધી વાતની ખબર પડી જશે તો સમાજમાં એની બદનામી થશે. એ આબરૂદાર માણસ હતો એથી બદનામીથી ડરતો હતો.

ભેદ ખૂલવાના ડર અને ખોટું કામ કર્યું હોવાના અપરાધભાવને લીધે એને ઊંઘ આવતી નહોતી. એ બેચેન બની ગયો હતો. બે-ત્રણ મહિનાથી ચાલતી આ પરિસ્થિતિની અસર એની કામ કરવાની શક્તિ પર પડી હતી. એની ઊર્જા ઘટી ગઈ હતી. એનામાં કામ કરવાની કુશળતા રહી નહોતી. ઘણી મહત્ત્વપૂર્ણ બાબતો વિલંબમાં પડી હતી અને પરિસ્થિતિ ગંભીર થઈ ગઈ હતી.

જ્યારે મનોચિકિત્સકે સૂચન કર્યું કે એની અનિદ્રાની બીમારી માટે મને — એટલે કે એક ધાર્મિક વ્યક્તિને — મળે ત્યારે એ બિઝનેસમેને કહ્યું, અનિદ્રાની બીમારી કોઈ ધાર્મિક વ્યક્તિ કેવી રીતે મટાડી શકે! એને લાગતું હતું કે મેડિકલ ડૉક્ટર જ એને અસરકારક દવા આપી શકશે.

એણે મને પોતાની અનિદ્રા વિશે વાત કરી. મેં એને કહ્યું કે જ્યારે બે અપ્રિય વ્યક્તિઓ એની આજુબાજુ સૂતી હોય ત્યારે એ ઊંઘની અપેક્ષા જ કેવી રીતે રાખી શકે.

"કઈ બે અપ્રિય વ્યક્તિઓ?" એણે આશ્ચર્યથી પૂછ્યું, "પથારીમાં હું એકલો જ હોઉં છું!"

મેં કહ્યું, "ના, તમે એકલા સૂતા નથી. તમારી બંને બાજુ બીજું કોઈ પણ સૂએ છે."

"તમે શું કહેવા માગો છો?" એણે પૂછ્યું.

મેં કહ્યું, "તમે રોજ રાતે જ્યારે ઊંઘવાની કોશિશ કરો છો ત્યારે તમારી એક બાજુ ડર સૂએ છે અને બીજી તરફ અપરાધભાવ હોય છે. તમે અસંભવ કામ કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો. તમે ગમે તેટલી ઊંઘની ગોળીઓ લો, કોઈ ફરક પડશે નહીં. તમે જ કહ્યું છે કે તમે ઘણીબધી ગોળીઓ લીધી છે, પરંતુ એની કશી અસર થતી નથી. તમારા મગજમાં જ્યાં અનિદ્રાનું કારણ છે ત્યાં સુધી ગોળીની અસર પહોંચી જ શકતી નથી. એ જ તમારી ઊર્જાના નાશનું કારણ છે. જો તમે ઇચ્છતા હો કે તમે ફરીથી નિરાંતે ઊંઘી શકો અને તમારી શક્તિ ફરી પ્રાપ્ત કરી શકો તો તમારે સૌથી પહેલાં ડર અને અપરાધભાવને કાઢવા પડશે."

અમે એના ડર વિશે વાતો કરી. એ અનૈતિક સંબંધો જાહેર થઈ જવાની શક્યતાથી ડરી રહ્યો હતો. મેં સૂચવ્યું કે પરિણામ ગમે તે આવે, એણે એ સંબંધ તોડી નાખવો જોઈએ. ગમે તેટલા ખરાબ પરિણામને સ્વીકારવા માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ. મેં આશ્વાસન આપ્યું કે યોગ્ય કામ કરવાથી ક્યારેય ખરાબ પરિણામ આવતું નથી. એ કિસ્સાને ઈશ્વરના હાથમાં સોંપીને યોગ્ય કામ કરવું જોઈએ. અને પરિણામને પણ ઈશ્વરના હાથમાં સોંપી દેવું જોઈએ.

એણે ડરતાં-ડરતાં, પરંતુ પૂરી ગંભીરતા સાથે એ પગલું ભર્યું. એ સ્ત્રીએ ડહાપણ વાપરીને અથવા એના અંતરાત્માને કારણે કે પછી બીજા કોઈને પ્રેમજાળમાં ફસાવવાના નિર્ણયને લીધે એ માણસને છોડી દીધો.

એ માણસે ઈશ્વરની ક્ષમા માગીને એના અપરાધભાવનો ઇલાજ કર્યો. જો આપણે સાચા દિલથી ઈશ્વરની ક્ષમા માગીએ તો ઈશ્વર આપણને અવશ્ય માફ કરી દે છે. એ માણસને રાહત અને શાંતિ મળ્યાં. એના મનમાંથી બોજ ઊતરી ગયો ત્યારે એની પ્રતિભા ફરી એક વાર સામાન્યપણે કાર્ય કરવા લાગી. એને ઊંઘ આવવા લાગી, એની શક્તિ ફરીથી પાછી આવી. હવે એ વધારે સમજદાર અને કૃતજ્ઞ વ્યક્તિ બની ગયો છે અને એની સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ સારી રીતે પાર પાડવા માટે સમર્થ છે.

ઘટતી જતી ઊર્જાનું એક સાદું ઉદાહરણ નિરસતા છે. અતિશય દબાણ, સતત એકનું એક કામ અને સતત જવાબદારીઓનો બોજ મગજની તાજગીને નિરસ બનાવી દે છે. કામને સફળતાપૂર્વક પાર પાડવા માટે મગજની તાજગી જરૂરી છે. જે રીતે કોઈ ખેલાડી એની રમતમાં નિષ્ફળ જવા લાગે છે તેમ કોઈ પણ વ્યક્તિ, એ ગમે તે વ્યવસાયમાં હોય, ઘણીવાર ખરાબ સમયમાંથી પસાર થાય છે. આવા ખરાબ સમય વખતે અગાઉ જે કામ સરળતાથી પાર પડતું એ જ કામ કરવા માટે માણસને ખૂબ તકલીફ પડે છે અને એની શક્તિ વિપુલ પ્રમાણમાં વેડફાય છે. પરિણામે શક્તિની ખોટ પૂરી પાડવા માટે માણસમાં રહેલી જીવનશક્તિ પર દબાણ આવે છે અને એની કાર્યકુશળતા અને તાકાતમાં ઘટાડો થાય છે.

આ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિનું સમાધાન એક પ્રસિદ્ધ બિઝનેસમૅન દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. તેઓ એક યુનિવર્સિટીમાં બૉર્ડ ઑફ ટ્રસ્ટીઝના અધ્યક્ષ હતા. એ યુનિવર્સિટીમાં એક પ્રોફેસર હતા. એ પ્રોફેસર અગાઉ ખૂબ જ સારા અને વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રિય શિક્ષક હતા. પરંતુ અચાનક શું થયું કે એની ભણાવવાની શક્તિ ઘટવા લાગી. હવે એ વિદ્યાર્થીઓમાં રસ જગાવી શકતો નહોતો. વિદ્યાર્થીઓ અને ટ્રસ્ટીઓ બંનેનો મત હતો કે પ્રોફેસરે એની ઉત્સાહ અને રસ સાથે ભણાવવાની જૂની ક્ષમતા ફરીથી આણવી પડશે, નહીં તો એની જગ્યાએ કોઈ બીજા પ્રોફેસરને લાવવો અનિવાર્ય બની જશે. તેઓ પ્રોફેસરને બદલવા ઇચ્છતા નહોતા કારણ કે એની નિવૃત્તિને હજી ઘણો સમય બાકી હતો અને એની પાસે કાર્યરત રહેવાનાં ઘણાં વર્ષો હતાં.

મેં ઉપર નિર્દેશ કર્યો છે એ બિઝનેસમૅને પ્રોફેસરને પોતાની ઓફિસમાં બોલાવ્યો. એમણે પ્રોફેસરને જણાવ્યું કે બૉર્ડ ઑફ ટ્રસ્ટીઝ એને છ મહિનાની રજા આપી રહ્યા છે. એ દરમિયાન પૂરો પગાર અને અન્ય ખર્ચાઓની રકમ ચૂકવવામાં આવશે. એ માટે ફક્ત એક જ શરત હતી કે પ્રોફેસરે આરામ કરવા માટે દૂરના કોઈ સ્થળે જવું અને પોતાની શક્તિ, ઉત્સાહ અને જોમને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાં.

બિઝનેસમૅનની જંગલમાં એક કૅબિન હતી. એમણે પ્રોફેસરને તે કૅબિનમાં રહેવા જવા માટે સૂચન કર્યું. એમણે બીજું પણ એક વિચિત્ર લાગે તેવું સૂચન કર્યું કે પ્રોફેસર એની સાથે બાઇબલ સિવાય બીજું કોઈ પુસ્તક લઈ ન જાય. એમણે પ્રૉફેસર માટે રોજનો કાર્યક્રમ પણ ઘડી આપ્યો — દરરોજ ચાલવા જવું, માછલાં પકડવાં અને બગીચામાં થોડો શારીરિક શ્રમ કરવો. સાથે સાથે દરરોજ બાઇબલ વાંચવું. આ છ મહિના દરમિયાન ઓછામાં ઓછું ત્રણ વાર બાઇબલ વાંચી લેવું અને બાઇબલના જેટલા પ્રસંગો મોઢે યાદ રાખી શકાય એટલા યાદ રાખી લેવા, જેથી બાઇબલના મહાન વિચારો અને શબ્દો એના મગજમાં પૂરેપૂરા ગીઠવાઈ જાય.

બિઝનેસમૅને કહ્યું, “મને વિશ્વાસ છે કે જો તમે છ મહિના સુધી પ્રકૃતિની ગોદમાં રહી, લાકડાં કાપશો, જમીન ખોદશો, બાઇબલ વાંચશો અને ઊંડા તળાવમાં માછલીઓ પકડશો તો તમે તદ્દન નવી વ્યક્તિ બનીને પાછા ફેરશો.”

પ્રોફેસર આ અદ્દભુત પ્રસ્તાવ સાથે સમ્મત થયો. પ્રોફેસર અને એના પરિચિતોએ ધાર્યું હતું એથી વધારે સરળતાથી એ ભિન્ન પ્રકારની જીવનશૈલી સાથે ગોઠવાઈ ગયો. વાસ્તવમાં એને આ જીવનશૈલી ગમવા લાગી હતી. એને સમજાવા લાગ્યું કે બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓ એના પર ઊંડી અસર કરવા લાગી હતી. શરૂઆતમાં અન્ય બૌદ્ધિક લોકોની અને રસનાં પુસ્તકોની ગેરહાજરી સાલતી હતી, પણ પાછળથી એ એક માત્ર પુસ્તક બાઇબલના વાચનમાં ગરકાવ થઈ ગયો. એને આશ્ચર્ય થયું હતું કે બાઇબલ માત્ર એક પુસ્તક જ નથી, પણ "એક આખેઆખી લાઇબ્રેરી" છે. એનાં પૃષ્ઠોના વાચનથી આસ્થા, શાંતિ અને શક્તિનો ઉદય થયો. છ મહિનામાં એ નવી જ વ્યક્તિ બની ગયો હતો.

એ બિઝનેસમૅને મને જણાવ્યું તેમ એ પ્રોફેસર હવે "અગાધ શક્તિ"નો ભંડાર બની ગયો છે. એની નિરસતા હવે અદૃશ્ય થઈ ગઈ છે, જૂની ઊર્જા પાછી આવી ગઈ છે, શક્તિનો ધોધ વહેવા લાગ્યો છે અને જીવનનો આનંદ ફરી એકવાર નવા સ્વરૂપમાં પાછો આવી ગયો છે.

૪
પ્રાર્થનાની શક્તિ અજમાવો

શહેરની સડક પર ઉપરના માળે આવેલી એક બિઝનેસ ઑફિસમાં બે લોકો ગંભીર ચર્ચા કરી રહ્યા હતા. એક જણ એની ધંધાકીય અને વ્યક્તિગત તકલીફોને કારણે પરેશાન હતો. એ ખૂબ જ બેચેની સાથે આંટા મારી રહ્યો હતો. છેવટે એ હતાશ થઈને બેસી ગયો. બે હાથ વચ્ચે માથું દબાવી દીધું. એ હતાશાની જીવતીજાગતી મૂર્તિ જેવો લાગતો હતો. એ એક સમજદાર વ્યક્તિની સલાહ લેવા આવ્યો હતો. એ વ્યક્તિ એની સામે બેઠી હતી. બંને જણાએ તકલીફોનાં બધાં જ પાસાં તપાસી જોયાં હતાં, પણ સમસ્યાનો કોઈ હલ દેખાતો નહોતો. એથી પરેશાન માણસ વધારે નિરાશ થઈ ગયો હતો. એ નિ:શ્વાસ નાખતાં બોલ્યો, "મને લાગે છે કે દુનિયાની કોઈ શક્તિ મને બચાવી શકશે નહીં."

બીજા માણસે એક ક્ષણ વિચાર કરીને જરા ખચકાતાં કહ્યું, "હું આ રીતે વાત નહીં કરું. તમને કોઈ શક્તિ બચાવી શકશે નહીં એ વિધાન ખોટું છે. વ્યક્તિગત રીતે મેં જોયું છે કે દરેક સમસ્યાનું સમાધાન હોય છે. એક શક્તિ છે, જે તમને મદદ કરી શકે." પછી એણે ધીમેથી ઉમેર્યું: "પ્રાર્થનાની શક્તિ અજમાવી જોઈએ તો?"

હતાશ માણસે થોડા આશ્ચર્ય સાથે કહ્યું: "હું પણ પ્રાર્થનામાં વિશ્વાસ ધરાવું છું, પરંતુ મને પ્રાર્થના કરતાં આવડતી નથી. તમે કહો છો, પ્રાર્થના એટલી વ્યાવહારિક છે કે એ બિઝનેસની સમસ્યામાં પણ મદદ કરી શકે. મેં એવી રીતે ક્યારેય વિચાર્યું' નથી, પરંતુ જો તમે મને પ્રાર્થના કેવી રીતે કરાય એ સમજાવશો તો હું પ્રાર્થનાને અજમાવી જોવા તૈયાર છું."

એણે પ્રાર્થના કરવાની પદ્ધતિઓનો અમલ કર્યો અને યોગ્ય સમયે એની સમસ્યાઓનું નિરાકરણ મળી ગયું. છેવટે આખી વાત સંતોષજનક રીતે પૂરી થઈ. એનો અર્થ એ નથી કે એને કોઈ મુશ્કેલી પડી નહીં. ખરેખર તો એ એના માટે ખૂબ ખરાબ સમય હતો, પણ છેવટે એ એની સમસ્યાઓમાંથી બહાર નીકળી શક્યો. હવે એ પ્રાર્થનાની શક્તિમાં ઉત્સાહ સાથે વિશ્વાસ ધરાવવા લાગ્યો છે. થોડા દિવસો પહેલાં એણે મને કહ્યું હતું: "બધા જ પ્રકારની તકલીફોનો ઉકેલ હોય છે — જો તમે પ્રાર્થના કરી તો સમસ્યાઓનો સાચો ઉકેલ મળે છે."

શારીરિક સ્વાસ્થ્યના વિશેષજ્ઞો પણ એમની ઉપચારપદ્ધતિમાં ઘણી વાર પ્રાર્થનાને સ્થાન દેવા લાગ્યા છે. આપણી અંદરના અસંતુલનના કારણે માણસમાં અશક્તિ, તનાવ અને એની સાથે જોડાયેલી બીજી તકલીફો ઊભી થાય છે. પ્રાર્થનાથી શરીર અને આત્મા વચ્ચે ઉલ્લેખનીય સંતુલન જન્મે છે. મારા એક ફિઝિયોથેરપિસ્ટ મિત્રે મને એક વાત કહી હતી. એ જ્ઞાનતંતુઓના દર્દથી પીડાતા માણસની સારવાર કરી રહ્યો હતો. એણે એના

દર્દીને જણાવ્યું હતું: “તમારું શરીર તમારા આત્માનું મંદિર છે. હું તમારા શરીરને આરામ પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન કરું છું ત્યારે ઈશ્વર મારી આંગળીઓ દ્વારા સહાય કરી રહ્યો હોય છે. હું તમારા શરીરના બાહ્ય ભાગ પર કામ કરી રહ્યો હોઉં ત્યારે તમને આંતરિક રીતે આરામ મળે એ માટે તમે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરો એવું હું ઇચ્છું છું.” દરદી માટે એ વિચાર નવો હતો, પરંતુ એ એને સ્વીકારવા માટે માનસિક રીતે તૈયાર હતો. એના મગજમાં શાંતિ અર્પે એવા વિચારો કરવા લાગ્યો. એની એના પર ખૂબ જ સારી અસર થઈ અને એને આરામ મળવા લાગ્યો.

જેક સ્મિથ હેલ્થ ક્લબ ચલાવે છે. એમાં ઘણા પ્રખ્યાત લોકો આવે છે. જેક સ્મિથ પહેલાં પ્રાઇઝ ફાઇટર હતા, પછી ટ્રકના ડ્રાઇવર અને ટૅક્સી ડ્રાઇવર તરીકે કામ કરવા લાગ્યા. ત્યાર પછી એમણે હેલ્થ ક્લબ ખોલી હતી. સ્મિથ કહે છે, જ્યારે હું મારા ગ્રાહકોની શારીરિક સ્થૂળતાનો અભ્યાસ કરું છું ત્યારે એમની આધ્યાત્મિક સુસ્તીની પણ તપાસ કરું છું, કારણ કે જ્યાં સુધી તમે કોઈ પણ વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ બનાવી શકો નહીં ત્યાં સુધી એને શારીરિક રીતે સ્વસ્થ બનાવી શકો નહીં.

એક દિવસ અભિનેતા વૉલ્ટર હસ્ટન જેક સ્મિથના ટેબલ પાસે બેઠા હતા. એમણે દીવાલ પર એક બૉર્ડ જોયું. એમાં પેન્સિલથી અક્ષરો લખ્યા હતા: A P R P B W P R A A . હસ્ટને આશ્ચર્યથી પૂછ્યું: “આ અક્ષરોનો શો અર્થ છે?”

સ્મિથે હસીને કહ્યું: “આ અક્ષરો એક લાંબા વાક્યનું સંક્ષિપ્ત રૂપ છે — “Affirmative Prayers Release Powers By Which Positive Results Are Accomplished .” (અર્થાત્ ‘વિશ્વાસભરી પ્રાર્થનાઓથી મળતી શક્તિથી સકારાત્મક પરિણામો મળે છે.’)

હસ્ટનને નવાઈ લાગી, “કોઈ હેલ્થ ક્લબમાં મેં આ જાતની વાત સાંભળી નથી!”

“હું આ જાતના પ્રયોગો કરું છું,” સ્મિથે કહ્યું, “જેથી લોકોને જિજ્ઞાસા જન્મે અને આ અક્ષરોનો અર્થ પૂછે. એનાથી હું વિશ્વાસભરી પ્રાર્થનાઓથી હંમેશાં પરિણામ મળે છે એવું કહેવાની મને તક મળે છે.”

જેક સ્મિથ લોકોને શારીરિક રીતે ચૂસ્ત રાખવામાં મદદ કરે છે. એમને વિશ્વાસ છે કે જે રીતે વ્યાયામ, સ્ટીમ બાથ અને માલિશ શારીરિક ચુસ્તી માટે મહત્ત્વ ધરાવે છે એટલું જ કે એનાથી વિશેષ મહત્ત્વ પ્રાર્થનાનું છે. પ્રાર્થના માણસની અંદર શક્તિનો પ્રવાહ વહેવડાવવા માટે મહત્ત્વની પ્રક્રિયા છે.

આજે લોકો અગાઉની સરખામણીમાં વધારે પ્રાર્થના કરી રહ્યો છે કારણ કે એનાથી વ્યક્તિગત ક્ષમતા અને યોગ્યતામાં વધારો થતો એમણે અનુભવ્યો છે. પ્રાર્થના એ લોકોને શક્તિ એકઠી કરવામાં અને એનો ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરે છે — એવી મદદ બીજી કોઈ રીતે પ્રાપ્ત થતી નથી.

એક પ્રખ્યાત મનોચિકિત્સકનું કહેવું છે: “પ્રાર્થનામાં લોકોની અંગત સમસ્યાઓ હલ કરવાની સૌથી મોટો તાકાત રહેલી છે. પ્રાર્થનાની તાકાતથી હું અભિભૂત થયો છું.”

પ્રાર્થનાની તાકાતથી ઊર્જા પ્રાપ્ત થાય છે. જે રીતે વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી પરમાણુ ઊર્જા પ્રગટે છે એ રીતે જ આધ્યાત્મિક ઊર્જાને પ્રગટ કરવા માટે પ્રાર્થના પણ એક વૈજ્ઞાનિક તરકીબ છે. આ ઊર્જાદાયક શક્તિનાં અનેક ઉદાહરણો મળે છે.

પ્રાર્થનાની શક્તિ વધતી જતી ઉંમરની પ્રક્રિયા પર પણ સવળી અસર કરે છે અને ઉંમરની સાથે આવતી નબળાઈ કે બીમારીથી બચાવે છે અથવા એની નકારાત્મક અસરને ઓછી કરે છે. તમારે વધતી વયને કારણે તમારી મૂળભૂત ઊર્જા કે મહત્ત્વની શક્તિ

ખોવાની જરૂર નથી. જરૂરી નથી કે તમે તમારા મનના ભાવોને નિરાશાજનક, નિરસ કે નિસ્તેજ બનાવી દો. પ્રાર્થના દરરોજ સવારે તમને તાજગી આપે છે અને દરરોજ સાંજે તમારો થાક દૂર કરી શકે છે. જો પ્રાર્થના તમારા અંત:કરણ સુધી પહોંચે તો એના દ્વારા તમે તમારી સમસ્યાઓને લગતાં યોગ્ય અથવા અયોગ્ય પગલાં લઈ શકો છો. તમારા અંત:કરણમાંથી જ નિર્ણયો પ્રગટે છે. પ્રાર્થના તમને તમારી પ્રતિક્રિયાઓને સાચા માર્ગે વાળવામાં અને યોગ્ય બનાવવામાં મદદ કરે છે. તમારા અંત:કરણના ઊંડાણ સુધી પહોંચેલી પ્રાર્થના નવું તેજ બક્ષે છે. એનાથી તમારી ભીતર ઊર્જાનો પ્રવાહ મુક્ત રીતે વહેતો રહે છે.

જો તમને આ પ્રકારની શક્તિઓનો અનુભવ થયો ન હોય તો તમારે પ્રાર્થના કરવાની નવી પદ્ધતિ અપનાવવી જોઈએ. પ્રાર્થનાને કાર્યક્ષમ બનાવવાના દૃષ્ટિકોણથી એનો અભ્યાસ કરવી જોઈએ. પ્રાર્થનાના સંદર્ભમાં મોટા ભાગે સંપૂર્ણપણે ધાર્મિક બાજુ પર ધ્યાન આપવામાં આવે છે. જોકે ધાર્મિક અને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી કરવામાં આવતી પ્રાર્થનાઓમાં કોઈ મતભેદ નથી. વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી કરવામાં આવેલી પ્રાર્થના — પ્રાર્થના કરવાની રૂઢિચુસ્ત પદ્ધતિનો અસ્વીકાર કરે છે. વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં પણ જૂનીપુરાણી પદ્ધતિઓને માન્યતા આપવામાં આવતી નથી. જો તમે કોઈ નક્કી કરેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે પ્રાર્થના કરી રહ્યો હો, ભલે એનાથી તમને લાભ થતો હોય, તો પણ તમે કદાચ નવા અભિગમ સાથે પ્રયોગ કરીને પ્રાર્થના કરવા લાગી તો તમને વધારે લાભ મળી શકે. નવી આંતર્દૃષ્ટિ કેળવો, વધારે સારાં પરિણામ મેળવવા માટે નવી આવડત વિકસાવો.

પ્રાર્થના કરતી વખતે એ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે તમે જગતની મહાનતમ શક્તિની સામે ઊભા છો. તમે પ્રકાશ મેળવવા માટે હવે કેરોસીનવાળી જૂની ચીમનીઓનો ઉપયોગ કરતા નથી. તમે અદ્યતન પ્રકાશવ્યવસ્થા ઇચ્છો છો. આધ્યાત્મિકતામાં ઊંડાં ઊતરેલાં સ્ત્રી-પુરુણો સતત નવી અને આધુનિક પદ્ધતિઓ શોધતાં રહે છે. પ્રાર્થનાની શક્તિ શોધવા માટે પ્રભાવક અને અસરકારક સાબિત થયેલી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો સલાહભર્યું છે. એક વાત ધ્યાનમાં રાખજો કે આ પદ્ધતિઓ નૂતન અને વૈજ્ઞાનિક લાગતી હોય તો એ પદ્ધતિઓનું રહસ્ય તમારા મગજને નમ્રતાપૂર્વક અને વધારે અસરકારક રીતે ઈશ્વર સમક્ષ ખોલી આપવામાં છુપાયેલું છે. ઈશ્વરની શક્તિને તમારી ભીતર પ્રવાહિત થવા માટે પ્રેરણા આપી શકે એવી કોઈ પણ વિધિ યથાર્થ છે અને એનો ઉપયોગ કરવી જોઈએ.

પ્રાર્થનાના વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગનું ઉદાહરણ બે પ્રસિદ્ધ ઉદ્યોગપતિઓના અનુભવ પરથી આપી શકાય તેમ છે. એમણે મને એમનાં નામનો ઉલ્લેખ કરવાની મંજૂરી આપી હોત તો ઘણા લોકો એમને ઓળખી ગયા હોત. એ બંને એમના બિઝનેસને લગતી બાબતોની ચર્ચા કરવા માટે ભેગા થયા હતા. સ્વાભાવિક રીતે એ લોકો એમની ધંધાકીય સમસ્યાઓને હલ કરવા માટે ટૅક્નિકલ રીતે જ ચર્ચા-વિચારણા કરતા હશે એવું ધારી શકાય. એ લોકો એ રીતે તો ચર્ચા કરતા જ હતા, પરંતુ એથી વિશેષ બીજું પણ કરતા હતા. એ બંને ટૅક્નિકલ ચર્ચાઓ ઉપરાંત એમની સમસ્યાઓના નિરાકરણ માટે પ્રાર્થના પણ કરતા હતા. તેમ છતાં જ્યારે એમને સફળતા મળી નહીં ત્યારે એમણે એમના જૂના મિત્રને બોલાવ્યો. એ મિત્ર ગામડામાં ધર્મનો ઉપદેશક હતો. બાઇબલમાં પ્રાર્થનાના સંદર્ભે લખ્યું છે: "જ્યાં બે કે ત્રણ લોકો મારા (ઈશ્વરના) નામે ભેગા થયા હશે ત્યારે હું એમની વચ્ચે જ હોઈશ." (મેથ્યુ ૧૮:૨૦). આ વાતને ધ્યાનમાં રાખીને એમણે ધાર્મિક પૃષ્ઠભૂમિ ધરાવતી ત્રીજી વ્યક્તિને ઉમેરી. એમણે બીજી એક ફૉર્મ્યુલા પણ અમલમાં મૂકી, "જો તમારામાંથી બે જણ આ ધરતી પર સમ્મત થઈને કોઈ પણ વસ્તુ માગશે તો સ્વર્ગમાં બેઠેલા મારા પિતા એમની

ઇચ્છા પૂરી કરશે." (મેથ્યુ ૧૮:૧૯)

બંને ઉદ્યોગપતિઓ વિજ્ઞાનના અભ્યાસી હતા. એથી તેઓ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી પ્રયોગ કરતી વખતે વિજ્ઞાનમાં જણાવવામાં આવેલી ફૉર્મ્યુલાનું પૂરેપૂરું પાલન કરવું જોઈએ એ વાત જાણતા હતા. તેઓ બાઇબલને આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનની ટેક્સ્ટ બુક માનતા હતા. એથી એમણે પ્રાર્થનાના પ્રયોગની બાબતમાં પણ બાઇબલમાં નિર્દિષ્ટ ફૉર્મ્યુલાનો અક્ષરશ: અમલ કરવાનું નક્કી કર્યું. એમણે વિચાર્યું કે બાઇબલમાં "ત્રણ વ્યક્તિઓ ભેગી થવી જોઈએ" એમ લખ્યું હતું, જ્યારે એ લોકો તો બે જણ હતા. એમને લાગ્યું, ત્રીજી વ્યક્તિ પણ એમની સાથે પ્રાર્થના કરવા માટે જોડાય તો એમને સફળતા મળી શકે.

એથી એમણે ત્રીજી વ્યક્તિને બોલાવી. ત્રણેય જણાએ સાથે મળીને પ્રાર્થના કરી. આ પ્રક્રિયામાં અન્ય કોઈ ચૂક રહી ન જાય એ માટે પણ એમણે સાવધાની રાખી. એમણે બાઇબલનાં અન્ય સૂત્રોનો પણ અમલ કર્યો. એ સુત્રો છે: "તમારામાં જેટલી શ્રદ્ધા હશે એટલું ફળ તમને મળશે." (મેથ્યુ ૯:૨૯). અને "તમે જ્યારે પ્રાર્થના કરો ત્યારે તમે ઇચ્છેલી બાબતો તમને મળી રહી છે એ વિશે શ્રદ્ધા રાખો — અને એ તમને મળશે જ." (માર્ક ૧૧:૨૪)

એ પદ્ધતિ પ્રમાણે વારંવાર પ્રાર્થના કર્યા પછી ત્રણેયને લાગ્યું કે એમને જવાબ મળી ગયો છે. પરિણામ સંપૂર્ણપણે સંતોષજનક હતું. ત્યાર પછી મળેલાં અન્ય પરિણામો પરથી પણ સાબિત થયું કે એમને ખરેખર દૈવી માર્ગદર્શન મળ્યું હતું.

ત્રણેય જણ એટલા પૂરતા પ્રમાણમાં વિજ્ઞાની હતા કે એમણે અમલમાં મૂકેલા આધ્યાત્મિક નિયમોએ કેવી રીતે કામ કર્યું છે એ વિશે એમને સ્પષ્ટીકરણ આપવાની જરૂર લાગી નહીં. આપણે કોઈ કુદરતી નિયમો વિશે પણ સ્પષ્ટીકરણ આપી શકતા નથી. તેમ છતાં "યોગ્ય" પદ્ધતિનો અમલ કરવામાં આવે તો કોઈ પણ વિધિ/ પ્રયોગ સફળ નીવડે છે એ સત્ય વિશે એ લોકો સંતુષ્ટ છે.

"અલબત્ત અમે સમજાવી શકતા નથી," એમણે કહ્યું, "પણ મહત્ત્વની વાત એટલી જ છે કે અમે અમારી સમસ્યાઓથી મૂંઝાયેલા હતા અને અમે ન્યૂ ટેસ્ટામેન્ટમાં આપવામાં આવેલી ફૉર્મ્યુલા પ્રમાણે પ્રાર્થના કરી જોઈ. અમારી એ પદ્ધતિ સફળ નીવડી અને અમને એનું સુખદ પરિણામ મળ્યું." એમણે એ વાત પણ ઉમેરી કે પ્રાર્થનાની પ્રક્રિયામાં શ્રદ્ધા અને સામંજસ્યનું ખૂબ મહત્ત્વ છે.

ઘણાં વર્ષો પહેલાં એક માણસે ન્યૂ યૉર્કમાં નાનકડો બિઝનેસ શરૂ કર્યો હતો. એની પ્રથમ ઑફિસ ખૂબ જ નાનકડી જગ્યામાં આવેલી હતી. એ માણસ તે જગ્યાને 'દીવાલમાં એક છિદ્ર જેવડી' જગ્યા કહેતો હતો. એની પાસે ફક્ત એક જ કર્મચારી હતો. થોડાં વર્ષો પછી એ લોકો વિશાળ ખંડમાં કામ કરવા લાગ્યા અને ત્યાંથી વધારે વિશાળ જગ્યા સુધી વિસ્તર્યા. નાના પાયે શરૂ કરેલો ધંધો ખૂબ સફળ બિઝનેસ બની ગયો.

એ પોતાની બિઝનેસ પદ્ધતિ વિશે કહે છે: "મેં દીવાલના છિદ્રને આશાવાદી પ્રાર્થનાઓ અને વિચારોથી ભરી દીધું હતું." એ કહે છે તેમ સખત મહેનત, સકારાત્મક વિચારો, પ્રામાણિકતા, લોકો સાથે સારો વ્યવહાર અને સાચા દિલથી કરેલી પ્રાર્થના હંમેશાં સારાં પરિણામો આપે છે. એ સફળ માણસ પાસે રચનાત્મક અને અદ્ભુત મગજ હતું. એ પોતાની સમસ્યાઓને નિવારવા માટે પ્રાર્થનાની શક્તિનો વિશિષ્ટ, પણ સરળ ઉપાય અજમાવતો હતો. એની એ વિશિષ્ટ પદ્ધતિ રોચક છે. મેં એ અજમાવી જોઈ છે અને મને તેનું મહત્ત્વ સમજાયું છે. મેં અન્ય લોકોને એ પદ્ધતિનો પ્રયોગ કરવાનું સૂચન કર્યું છે, એમને પણ એનું મૂલ્ય સમજાયું છે. હવે તમને એ પદ્ધતિ અજમાવી જોવાની સલાહ

આપું છું.

આ પદ્ધતિનાં ત્રણ પગલાં છે: ૧) પ્રાર્થના કરવી, ૨) મન-મગજમાં ચિત્ર ઊભું કરવું અને ૩) એ ચિત્રને સાકાર કરવું.

'પ્રાર્થના કરવી' અંગે મારા મિત્રનો અર્થ હતો, દરરોજ રચનાત્મક પ્રાર્થના કરવાનો નિયમ. જ્યારે કોઈ પણ મુશ્કેલી ઊભી થતી ત્યારે એ પ્રાર્થના દ્વારા સીધા અને સરળ શબ્દો વડે ઈશ્વર સાથે વાતો કરતો હતો. એ ઈશ્વર કોઈ મહાન હસ્તી હોય અને ખૂબ ઊંચે-દૂર બેઠો હોય એવા અંતરથી એની સાથે વાત કરતો નહોતો. એ તો જાણે ઈશ્વર એની ઑફિસમાં, એના ઘરમાં, રસ્તા પર કે એની કારમાં જ એની સાથે બેઠો હોય એમ વાત કરતો હતો, જાણે કે ઈશ્વર એનો ભાગીદાર કે સાથીદાર હોય. એણે બાઇબલમાં જણાવેલા 'થોભ્યા વિના પ્રાર્થના કરવી'ના સિદ્ધાંતને ખૂબ ગંભીરતાથી આત્મસાત્ કરી લીધો હતો. એ સિદ્ધાંતનું એણે પોતાની રીતે અર્થઘટન કર્યું કે જે બાબતો વિશે નિર્ણય લેવાના હોય અને જે સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવવાનો હોય એ બધા વિશે દરરોજ ઈશ્વર સાથે સાદી-સીધી-સહજ રીતે વાતચીત કરવી. ધીરેધીરે ઈશ્વરની હાજરી એના મનમાં અને પછી એના અંત:કરણમાં દૃઢ રીતે સ્થાપિત થઈ ગઈ. એણે એની દૈનિક જિંદગીને પ્રાર્થનામય બનાવી દીધી. એ ચાલતો હોય, કાર ચલાવતો હોય કે કોઈ પણ રોજિંદી ક્રિયાઓ કરતો હોય ત્યારે દરેક વખતે એની પ્રાર્થના ચાલુ રહેતી હતી. એ પ્રાર્થનાની સાથે જ જીવવા લાગ્યો. એ પ્રાર્થના કરવા માટે ક્યારેય ઘૂંટણિયે પડતો નહોતો, પણ ઈશ્વર એનો ખૂબ નિકટનો સાથીદાર હોય એમ એ પૂછતો રહેતો: "હું આ અંગે શું કરું, પ્રભુ?" અથવા "હે ઈશ્વર, મને આના વિશે કોઈક સાચો માર્ગ બતાવો." એણે એના મગજને પ્રાર્થનાઓથી ભરી દીધું હતું એથી એની બધી જ પ્રવૃત્તિઓ પણ પ્રાર્થનામય બની ગઈ હતી.

એની આ વિશિષ્ટ પ્રાર્થનાપદ્ધતિનું બીજું સૂત્ર છે: 'ચિત્ર ઊભું કરવું.' ભૌતિકશાસ્ત્રમાં મૂળભૂત તત્ત્વ છે શક્તિ. મનોવિજ્ઞાનમાં મૂળભૂત તત્ત્વ છે 'પૂરી કરી શકાય તેવી ઇચ્છા.' જે માણસ પોતે સફળ થયો છે એમ માની લે છે એને નિશ્ચિંતપણે સફળતા મળે જ છે. જે લોકો પોતે નિષ્ફળ ગયા છે એમ માની લે છે એમને નિષ્ફળતા જ મળે છે. તમે તમારા વિશે સફળતા કે અસફળતાનું જે ચિત્ર તમારા માનસમાં ઊભું કરશો — એ માનસિક ચિત્ર પ્રમાણે જ તમને વાસ્તવિક પરિણામ મળશે.

જો તમે કોઈ મહત્ત્વની ઇચ્છા ધરાવતા હો તો સૌ પ્રથમ એના માટે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરો, એ માટે ઈશ્વરની ઇચ્છા છે કે નહીં એ તપાસો અને પછી તમારી ઇચ્છા મુજબનું બની રહ્યું છે એવું કલ્પી તમારા મન-મગજમાં એનું ચિત્ર ઊભું કરો. પછી એ ચિત્રને તમારા અંત:કરણમાં જડબેસલાક બેસાડી દો. એ ચિત્રને ઈશ્વરની ઇચ્છા સામે સમર્પિત કરી દો — એટલે કે આખી જ બાબતને ઈશ્વરાધીન બનાવી દો. ઈશ્વરના માર્ગદર્શન પ્રમાણે ચાલો. સખત મહેનત અને સમજદારીપૂર્વક કામ કરો. આ રીતે સફળતા મેળવવા માટે તમે કરી શકો એટલું કરી લીધું હોય છે. તમે ઊભા કરેલા ચિત્રને તમારા વિચારોમાં મક્કમતાપૂર્વક જોતા રહો અને એમાં વિશ્વાસ ધરાવતા રહો. જો તમે એટલું કરી શકશો તો તમને આશ્ચર્ય થશે કે કેટલી અદ્ભુત રીતે એ ચિત્ર વાસ્તવિક હકીકતમાં પલટાઈ ગયું છે. તમે તમારી પૂરી થઈ શકે તેવી ઇચ્છાને પ્રાર્થના દ્વારા, તમારા માનસપટ પર એનું ચિત્ર ઉપસાવીને — અને તેમાં ઈશ્વરની શક્તિ પ્રગટાવીને 'સાકાર' થતી અનુભવી શકો છો. એવું એટલા માટે બને છે કે તમે ઈશ્વરની શક્તિનો સહારો માગો છો અને સૌથી વિશેષ તો એને સાકાર બનાવવા માટે તમે તમારાથી થાય એટલા બધા જ પ્રયત્નો કરો છો.

મેં અંગત રીતે આ ત્રણ ક્રમવાળી પ્રાર્થનાવિધિનો અભ્યાસ કર્યો છે. મને લાગ્યું છે કે એ ખૂબ જ શક્તિશાળી પદ્ધતિ છે. મેં અન્ય લોકોને પણ એનું પાલન કરવાનું સૂચન કર્યું છે અને એમણે પણ એ દ્વારા એમના જીવનમાં રચનાત્મક શક્તિના પ્રવાહને વહેતો થયેલો અનુભવ્યો છે.

એક દૃષ્ટાંત જોઈએ. એક સ્ત્રીને લાગ્યું કે એનો પતિ એનાથી દૂર જવા લાગ્યો છે. એમનું દામ્પત્યજીવન શરૂઆતમાં સુખદ હતું, પણ પાછળથી પત્ની સામાજિક કાર્યોમાં અટવાઈ ગઈ અને પતિ એના કામમાં વ્યસ્ત થઈ ગયો. એમને ખબર પડે એ પહેલાં જ એમના વચ્ચેની નિકટતા, જૂના સંબંધો ખતમ થઈ ગયા. એમના વચ્ચે અંતર વધતું ગયું. એક દિવસ પત્નીને ખબર પડી કે એનો પતિ બીજી સ્ત્રીમાં રસ લેવા લાગ્યો છે. પત્નીને એટલો આઘાત લાગ્યો કે હિસ્ટેરિયાના આંચકા આવવા લાગ્યા. એણે એના પાદરીની સલાહ લીધી. પાદરીએ આખી વાતચીતને પત્ની તરફ જ વાળી દીધી. પત્નીએ સ્વીકાર્યું કે એ બિનજવાબદાર ગૃહિણી હતી, આત્મકેન્દ્રિય બની ગઈ હતી, એની જબાન કડવી હતી અને એ વાતેવાતે પતિની ટીકા કરતી હતી.

ત્યાર પછી એણે કબૂલ કર્યું કે એ પતિની સરખામણીમાં પોતાને ઊતરતી માનતી હતી. પતિના સંદર્ભમાં એનામાં ખૂબ જ લઘુતાગ્રંથિ હતી. એ સામાજિક અને બૌદ્ધિક રીતે પોતાને પતિની સમકક્ષ માની શકતી નહોતી. એથી એણે પોતાની જાતને વિરોધી દૃષ્ટિકોણ પાછળ સંતાડી દીધી હતી. એ વલણને કારણે એના બોલવા-ચાલવામાં કડવાશ આવી ગઈ હતી.

પાદરીએ જોયું કે એ સ્ત્રી બતાવતી હતી એથી પણ વધારે આવડતવાળી, સક્ષમ અને પ્રભાવશાળી હતી. પાદરીએ એને સૂચન કર્યું કે એ પોતાના વિશે સક્ષમ અને આકર્ષક સ્ત્રી તરીકેની છાપ એના માનસપટ પર ઊભી કરે. એણે એ મહિલાને કહ્યું, “સૌથી મોટું બ્યુટીપાર્લર ઈશ્વર ચલાવે છે. આત્મવિશ્વાસ કેળવવાથી કોઈ પણ વ્યક્તિનો ચહેરો વધારે સુંદર અને આકર્ષક બની જાય છે, એના વર્તનમાં સાલસતા આવે છે.” પાદરીએ એ મહિલાને પ્રાર્થના કેવી રીતે કરવી અને આધ્યાત્મિક અર્થમાં પોતાનું ચિત્ર કેવી રીતે ઊપસાવવું એ વિશે સૂચનાઓ આપી. એમણે એને એના પતિ સાથેના જૂના ઉષ્માભર્યા સંબંધોનાં માનસચિત્રો તાજાં કરવાની, એના પતિની સારી બાજુઓને જોતા રહેવાની અને બંને વચ્ચે ભવિષ્યમાં સ્થપાનારા હૂંફાળાં સંગાથનાં ચિત્રોની કલ્પના કરતા રહેવાનું પણ સૂચવ્યું. એ બધાં જ ચિત્રો એણે સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા સાથે કલ્પવાનાં હતાં. એ રીતે પાદરીએ એ મહિલાને ખૂબ જ રસપ્રદ અંગત વિજય માટે તૈયાર કરી.

એ જ અરસામાં એના પતિએ છૂટાછેડાની માગણી કરી. સ્ત્રીએ પોતાની જાત ઉપર એટલો બધો કાબૂ ધરાવી લીધો હતો કે એ પતિના પ્રસ્તાવને ખૂબ જ શાંતિથી પચાવી ગઈ. એણે ફક્ત એટલું જ કહ્યું કે જો એનો પતિ ખરેખર એવું જ કરવા માગતો હોય તો એને કોઈ વાંધો નથી, પણ છૂટાછેડાનો અંતિમ નિર્ણય લેતાં પહેલાં નેવું દિવસ એના વિશે વિચારવાનું સૂચન કર્યું. ત્યાર પછી જો છૂટાછેડા જ એક માત્ર વિકલ્પ લાગશે તો એ એને મંજૂર રહેશે. “નેવું દિવસ પછી જો તમને એવું લાગે કે તમને છૂટાછેડા લેવા જ છે, તો હું તમને બધો સહકાર આપીશ.” એણે ખૂબ શાંતિથી કહ્યું. પતિ એની સામે પ્રશ્નભરી નજરે જોઈ રહ્યો કારણ કે એણે તો વિસ્ફોટની આશા રાખી હતી.

એનો પતિ દર રાતે ઘરની બહાર ચાલ્યો જતો અને પત્ની દર રાતે ઘરમાં બેઠીબેઠી એનો પતિ ઘરમાં જ એની જૂની ખુરસી પર બેઠો છે એવું ચિત્ર પોતાના માનસપટ પર જોયા કરતી. પતિ ખુરસી પર હોય જ નહીં, પણ પત્ની એનો પતિ ખુરસી પર આરામથી

બેસીને વાંચી રહ્યો છે એવું ચિત્ર જોયા કરતી હતી. એ એના કાલ્પનિક ચિત્રમાં પતિને — જૂના દિવસોની જેમ — ઘરમાં હરતોફરતો, ચિત્રો દોરતો અને ચીજવસ્તુઓને જગ્યાએ ગોઠવતો જોતી રહેતી હતી. એમના લગ્નજીવનના આરંભમાં એનો પતિ વાસણ ધોવામાં મદદ કરતો એ વિશેનું ચિત્ર પણ એણે જોવાનું શરૂ કર્યું. એણે એ લોકો બંને જણ જૂના સમયની જેમ સાથે ગૉલ્ફ રમી રહ્યાં છે અને ગ્રામીણ પ્રદેશમાં પગે ચાલી રહ્યાં છે એ દૃશ્યને પણ આંખોની સામે આવવા દીધું.

આ બધાં જ ચિત્રો — એ બધી જ કાલ્પનિક છબિઓ — એ સ્ત્રી ખૂબ જ શ્રદ્ધાપૂર્વક એના માનસપટ પર જોવા લાગી હતી — અને એક રાતે એનો પતિ ખરેખર એની જૂની ખુરસી પર બેઠેલો દેખાયો હતો. એ દૃશ્ય હકીકત હતું કે એનું કાલ્પનિક ચિત્ર હતું તે નક્કી કરવા માટે સ્ત્રીએ બે વખત એ તરફ જોયું. એની કલ્પના વાસ્તવિકતા બની ચૂકી હતી કારણ કે એનો પતિ ત્યાં હાજર હતો. એ પછીના દિવસોમાં એ વચ્ચેવચ્ચે બહાર ચાલ્યો જતો, પણ વધારે ને વધારે રાતો એ ઘરમાં ગાળવા લાગ્યો હતો. એ બહાર જવાને બદલે એની જૂની ખુરસી પર બેસવા લાગ્યો અને જૂના દિવસોની જેમ પત્નીને કશુંક વાંચી સંભળાવવા લાગ્યો. પછી એક શનિવારના બપોરે પતિએ પત્નીને પૂછ્યું: "મારી સાથે ગૉલ્ફ રમવા આવવું છે?"

એ રીતે દિવસો આનંદથી પસાર થવા લાગ્યા. એક દિવસ પત્નીને યાદ આવ્યું કે નેવુંમો દિવસ આવી ગયો હતો. એ દિવસે સાંજે પત્નીએ પતિને શાંતિથી પૂછ્યું, "બિલ, આજે નેવુંમો દિવસ છે."

પતિએ મૂંઝવણ સાથે પૂછ્યું: "નેવુંમો દિવસ? તું શું કહેવા માગે છે?"

"કેમ, ભૂલી ગયા? આપણે છૂટાછેડા લેતા પહેલાં નેવું દિવસ વિચાર કરવા સમ્મત થયાં હતાં — અને આજે એ દિવસ આવી પહોંચ્યો છે."

પતિએ એક ક્ષણ એના સામે જોયું, પછી છાપામાં મોઢું સંતાડતો બોલ્યો, "મૂર્ખ જેવી વાત ન કર. હું તારા વિના રહી શકું તેમ નથી. તેં એવું કેમ ધારી લીધું કે હું તને છોડી દેવાનો છું?"

આ ઉપાય શક્તિશાળી પદ્ધતિથી સફળ સાબિત થયો હતો. સ્ત્રીએ પ્રાર્થના કરી હતી, માનસપટ પર ચિત્રો ઊપસાવ્યાં હતાં અને ઇચ્છિત પરિણામનાં એ ચિત્રો વાસ્તવિકતામાં ફેરવાઈ ગયાં હતાં. પ્રાર્થનાની શક્તિથી બંનેની સમસ્યા ઉકેલાઈ ગઈ હતી.

હું કેટલાય લોકોને ઓળખું છું, જેમણે આ પદ્ધતિનો સફળ પ્રયોગ માત્ર અંગત જીવનમાં જ નહીં, વ્યાવસાયિક ક્ષેત્રે પણ કર્યો છે. એ પ્રાર્થનાપદ્ધતિનો ગંભીરતાથી અને સમજપૂર્વક પ્રયોગ કરવામાં આવે તો એનાં ઉત્કૃષ્ટ પરિણામો મળે છે. એથી એને પ્રાર્થનાની અસાધારણ રીતે પ્રભાવક પદ્ધતિ માનવી જોઈએ. જે લોકો આ પદ્ધતિને ગંભીરતાથી લે છે અને એનો સાચા દિલથી પ્રયોગ કરે છે એમને આશ્ચર્યજનક પરિણામ મળે છે.

એક દિવસ હું એક ઔદ્યોગિક સંમેલનમાં ડિનર વખતે વક્તાના ટેબલ પર બેઠો હતો. મારી બાજુમાં એક માણસ બેઠો હતો. એનું વ્યક્તિત્વ થોડું ખરબચડું લાગતું હતું, છતાં એ ગમી જાય એવી વ્યક્તિ હતી. બનવાજોગ છે કે એક ઉપદેશકની બાજુમાં બેસવાથી એ અસુવિધા અનુભવતો હોય. એને આ પ્રકારના લોકો સાથે બેસવાની આદત નહીં હોય. જમતી વખતે એ કેટલાય ધાર્મિક શબ્દો બોલ્યો, પણ એ શબ્દોનો પ્રયોગ ધાર્મિક રીતે કરવામાં આવ્યો નહોતો. એ અયોગ્ય રીતે બોલાયેલા દરેક શબ્દ પછી માફી માગતો હતો, પણ મેં એને જણાવ્યું કે આ અગાઉ મેં આ રીતે થતા શબ્દપ્રયોગ સાંભળ્યા છે.

એણે મને જણાવ્યું કે એ નાનપણમાં ચર્ચ-એટેન્ડન્ટ હતો, પરંતુ હવે એણે ચર્ચમાં જવાનું છોડી દીધું છે. એણે મને એ જ જુનીપુરાણી વાતો કહી, જે સાંભળી- સાંભળીને મારી જિંદગી પસાર થઈ છે. એ બધી વાતો લોકો કોઈ નવી વાર્તાની જેમ મને સંભળાવે છે, જેમકે 'જ્યારે હું નાનો હતો ત્યારે મારા પિતાજી મને સન્ડે સ્કૂલમાં અને ચર્ચમાં ધકેલતા. પ્રિતાજી મારા પર ધર્મને લાદવાની કોશિશ કરતા હતા. એથી જ્યારે મેં ઘર છોડ્યું છે ત્યારથી એવું બધું સહન કરી શકતો નથી. ત્યાર પછી હું ક્યારેય ચર્ચમાં ગયો નથી.'

પછી મારી બાજુમાં બેઠેલા માણસે કહ્યું, "કદાચ મારે ફરીથી ચર્ચમાં જવાનું શરૂ કરવું જોઈએ કારણ કે હવે હું વૃદ્ધ થઈ રહ્યો છું." મેં કહ્યું કે જો એ નસીબદાર હશે તો જ એને ચર્ચમાં બેસવાની જગ્યા મળશે. એને નવાઈ લાગી કારણ કે એ 'નહોતો માનતો કે લોકો હવે ચર્ચમાં જતા હશે.' મેં એને જણાવ્યું, લોકો દેશની બીજી સંસ્થાઓમાં હાજરી આપે છે એનાથી વધારે સંખ્યામાં દર અઠવાડિયે ચર્ચમાં જાય છે. એ સાંભળીને એને ધક્કો લાગ્યો.

એ એક મધ્યમ પ્રકારના બિઝનેસનો વડો હતો. એ મને જણાવવા લાગ્યો કે ગયા વર્ષે એની કંપનીએ કેટલી રકમનો બિઝનેસ કર્યો હતો. મેં એને જણાવ્યું, એના બિઝનેસની સરખામણીમાં કેટલાંય ચર્ચોની આવક વધારે છે. એ સાંભળીને એને વધારે ધક્કો લાગ્યો. મેં એ પણ જોયું કે ચર્ચ પ્રત્યે એનો આદરભાવ ઝડપથી વધી રહ્યો હતો. મેં એને જણાવ્યું કે બીજાં પુસ્તકો કરતાં વધારે હજારો ધાર્મિક પુસ્તકો વેચાઈ રહ્યા છે. એણે ટીકાત્મક રીતે કહ્યું, "તો તો ચર્ચમાં તમારા જેવા લોકોને તો મજા જ મજા છે."

એ જ વખતે બીજો એક માણસ અમારી ટેબલ પાસે આવ્યો. એણે ઉત્સાહપૂર્વક મને જણાવ્યું, "મારા જીવનમાં કશુંક અદ્ભુત બન્યું છે." એ પહેલાં ખૂબ જ હતાશ રહેતો હતો કારણ કે એના જીવનમાં કશું જ સારું બનતું નહોતું. એણે એક અઠવાડિયા માટે બહાર જવાનું નક્કી કર્યું. રજાના એ દિવસો દરમિયાન એણે મારું પુસ્તક 'એ ગાઈડ ટુ કોન્ફિડન્ટ લિવિંગ' વાંચ્યું. એ પુસ્તકમાં વ્યાવહારિક આસ્થાની પદ્ધતિઓ જણાવવામાં આવી છે. એણે કહ્યું કે એ પુસ્તક વાંચ્યા પછી એને પહેલી વાર સંતોષ અને શાંતિનો અનુભવ થયો. એનાથી એને પોતાનામાં રહેલી શક્યતાઓ વિશે પ્રોત્સાહન મળ્યું. એને વિશ્વાસ બેસવા લાગ્યો કે વ્યાવહારિક ધર્મ જ એની સમસ્યાઓનો અંત આણી શકે તેમ છે.

એણે કહ્યું, "ત્યાર પછી તમારા પુસ્તકમાં આપવામાં આવેલા આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતોને મેં મારા જીવનમાં ઉતારવાની શરૂઆત કરી. મને વિશ્વાસ બેસવા લાગ્યો કે ઈશ્વરની સહાયથી હું મારા ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવામાં સફળતા મેળવી શકીશ. બધું જ યોગ્ય રીતે ગોઠવાઈ જશે એવી લાગણી પણ મારામાં જન્મી. ત્યાર પછી કોઈ જ બાબત મને અકળાવતી નથી. મને ખબર છે કે બધું જ બરાબર થઈ જશે. એથી મને સારી ઊંઘ આવવા લાગી છે અને મને ખૂબ સારું લાગવા માંડ્યું છે. મને લાગે છે, જાણે મેં શક્તિની દવા લીધી છે. મારામાં વિકસેલી નવી સમજણ અને આધ્યાત્મિક પદ્ધતિઓથી મારા જીવનમાં મોટો વળાંક આવી ગયો છે."

મારા ટેબલ પર બેઠેલો માણસ ધ્યાનથી સાંભળી રહ્યો હતો. મને મળવા આવેલી વ્યક્તિ ગઈ ત્યારે એ માણસે કહ્યું, "મેં આ જાતની વાત આ પહેલાં ક્યારેય સાંભળી નથી. એ ભાઈ એવી રીતે બોલતો હતો, જાણે ધર્મ કોઈ આનંદભરી વાત હોય, એનાથી જીવનમાં ખૂબ ફાયદો થઈ શકતો હોય. આવી રજૂઆત મેં કદી પણ સાંભળી નથી. એ તો એવી રીતે વાત કરી રહ્યો હતો, જાણે ધર્મ એ વિજ્ઞાન હોય અને એનાથી તમે તમારું

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સુધારી શકો અને તમારું કામ સારી રીતે કરી શકો. મેં ધર્મ વિશે આ રીતે ક્યારેય વિચાર્યું' જ નથી."

ત્યાર પછી એણે ઉમેર્યું: "મને સૌથી વધારે કઈ વાતે પ્રભાવિત કર્યો, જાણો છે? મને એના મોઢા પર જુદા જ પ્રકારની ચમક દેખાઈ હતી."

હવે નવાઈ લાગે એવું તો એ છે કે મારા ટેબલ પર બેઠેલો સાથીદાર આ વાત કરી રહ્યો હતો ત્યારે એના મોઢા પર પણ એવી જ ચમક દેખાતી હતી. એને પહેલીવાર સમજાઈ રહ્યું હતું કે ધાર્મિક શ્રદ્ધા નાખી દેવા જેવી વાત નથી, પણ સફળ જિંદગી જીવવા માટેની વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે. અંગત જીવનમાં પ્રાર્થનાના વ્યાવહારિક ઉપયોગ વિશે એ પહેલી વાર પ્રત્યક્ષ માહિતી મેળવી રહ્યો હતો.

હું અંગત રીતે માનું છું કે પ્રાર્થના એક વ્યક્તિમાંથી બીજી વ્યક્તિમાં અને ત્યાંથી ઈશ્વર સુધી તરંગો ફેલાવી શકે છે. આખું બ્રહ્માંડ તરંગમય બની જાય છે. ટેબલના અણુઓમાં પણ તરંગો છે. હવા પણ તરંગોથી ભરેલી છે. મનુષ્ય-મનુષ્ય વચ્ચે જન્મતી પ્રતિક્રિયાઓ પણ તરંગોથી ભરેલી હોય છે. જ્યારે તમે અન્ય વ્યક્તિ તરફ પ્રાર્થનાની લહેરો મોકલી રહ્યા હો છો ત્યારે તમે આધ્યાત્મિક સૃષ્ટિમાં રહેલી શક્તિનો પ્રયોગ કરી રહ્યા હો છો. જ્યારે તમે અન્ય વ્યક્તિ પ્રત્યે પ્રેમ, સહાય, સહાનુભૂતિપૂર્ણ અને શક્તિશાળી સમર્થનનો ભાવ મોકલાવો છો ત્યારે એ પ્રક્રિયાથી પ્રગટેલા તરંગો ઈશ્વર સુધી પહોંચે છે અને ઈશ્વર પ્રાર્થનામાં પ્રગટ કરવામાં આવેલી ઇચ્છાને પરિપૂર્ણ કરે છે. આ પ્રક્રિયાથી વિસ્મયજનક પરિણામો પ્રાપ્ત થવા લાગે છે.

ઉદાહરણ તરીકે મારી આજુબાજુથી પસાર થતા લોકો માટે પ્રાર્થના કરવાની મારી આદત છે. હું વારંવાર એવું કરું છું. મને યાદ છે, હું વેસ્ટ વર્જિનિયાની ટ્રેન દ્વારા યાત્રા કરી રહ્યો હતો ત્યારે મારા મનમાં અજબ પ્રકારનો વિચાર આવ્યો હતો. મેં એક માણસને રેલવે પ્લૅટફૉર્મ પર ઊભેલો જોયો. ટ્રેન ચાલવા લાગી પછી એ દેખાતો બંધ થયો. મને થયું કે એ માણસને હું પહેલીવાર અને છેલ્લીવાર જોઈ રહ્યો છું. મારું અને એનું અસ્તિત્વ માત્ર એક જ પળ માટે અરસપરસ સ્પર્શી ગયું હતું. એ એના રસ્તે ચાલ્યો ગયો, હું મારા રસ્તે. મને વિચાર આવ્યો, એ માણસનું ભવિષ્ય કેવું હશે.

પછી મેં એ માણસનું ભવિષ્ય ખુશીઓથી ભરાઈ જાય એ માટે સકારાત્મક પ્રાર્થના કરી. ત્યાર પછી તો ચાલતી ટ્રેને મને જે જે લોકો દેખાતા ગયા એ બધા માટે હું પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો. મેં ખેતરમાં કામ કરી રહેલા માણસ માટે પ્રાર્થના કરી — હે ઈશ્વર, એ ખેડૂતના ખેતરમાં મબલખ પાક ઊગે. એક માતા કપડાં સૂકવતી દેખાઈ. ત્યાં સુકાતાં કપડાંની સંખ્યા જોઈને હું અનુમાન કરી શક્યો કે એનું કુટુંબ મોટું હોવું જોઈએ. એ સ્ત્રીના મોઢા પર દેખાયેલી ચમક અને એ જે રીતે બાળકોનાં કપડાં સૂકવતી હતી એ પરથી મને લાગ્યું કે એનું જીવન સુખી હોવું જોઈએ. એનું જીવન સુખમય વીતે, એનો પતિ એને વફાદાર રહે અને એ પણ એના પતિને વફાદાર રહે એ માટે મેં ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરી. મેં પ્રાર્થના કરી કે એ સ્ત્રીનું કુટુંબ ધર્મમાં શ્રદ્ધા ધરાવતું હશે, એનાં સંતાનો મોટાં થઈને તાકાતવાન અને સન્માનનીય વ્યક્તિઓ બને.

એક સ્ટેશન પર મેં એક માણસને અર્ધનિદ્રામાં ભીંત પર ઢળેલો જોયો. મેં પ્રાર્થના કરી કે જ્યારે એ જાગે ત્યારે એને રાહત મળે અને એને કોઈ યોગ્ય કામ મળી રહે.

પછી એક સ્ટેશન પર ટ્રેન ઊભી રહી. ત્યાં જેને જોતાં જ વહાલ ઊભરાઈ આવે એવો નાનકડો છોકરો દેખાયો. એની ચડ્ડીનો એક પાયચો લાંબો હતો, બીજો ટૂંકો. એનું ખમીસ ખભા પાસેથી ખુલ્લું હતું. એણે લાંબું સ્વેટર પહેર્યું હતું. એના વાળ અસ્તવ્યસ્ત

હતા અને મોઢું ગંદું હતું. એ એક લૉલીપોપ ઝડપથી ચૂસી રહ્યો હતો. હું એ છોકરા માટે પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો, ટ્રેન ચાલવા લાગી ત્યારે એણે અચાનક ઊંચે જોયું અને મારી સામે ખૂબ સુંદર સ્મિત કર્યું. હું સમજી ગયો કે મારી પ્રાર્થના એના સુધી પહોંચી ગઈ છે. મેં પણ એની સામે હાથ હલાવ્યો. એણે પણ મારી સામે હાથ હલાવ્યો. હું એ છોકરાને હવે કદી જોઈ શકું એવી શક્યતા નથી, પણ અમારી જિંદગી એકબીજાને સ્પર્શી ગઈ હતી. અત્યાર સુધી દિવસ વાદળછાયો હતો, પણ અચાનક સૂરજ વાદળામાંથી બહાર નીકળ્યો — અને મને લાગ્યું કે એ છોકરાના હૃદયમાં પ્રકાશ પ્રગટ્યો હતો, કારણ કે એના મોઢા પર મને ચમક દેખાઈ હતી. મારું મન પ્રસન્નતાથી ભરાઈ ગયું. મને વિશ્વાસ છે કે ઈશ્વરની શક્તિનું તેજ મારામાંથી થઈ એ છોકરા સુધી અને ત્યાંથી ફરી ઈશ્વર સુધી રેલાયું હતું. અમે બંને પ્રાર્થનાની તાકાતની અસર હેઠળ હતા.

પ્રાર્થનાનું એક મહત્ત્વનું કાર્ય સર્જનાત્મક વિચારોને પ્રેરણા આપવાનું છે. સફળ જિંદગી જીવવા માટે જરૂરી બધાં જ સાધનો આપણા મગજમાં હાજર હોય છે. નવા-નવા વિચારો આપણા ચિત્તમાં હાજર હોય જ છે. એ વિચારોને મુક્ત રીતે વહેતા મૂકીને એને સાચી રીતે અમલમાં મૂકી શકાય તો કોઈ પણ કાર્યને સફળતાપૂર્વક ઉકેલી શકાય છે. ન્યૂ ટેસ્ટામેન્ટમાં કહ્યું છે: “ઈશ્વરનું સામ્રાજ્ય તમારી અંદર છે.” (લ્યૂક ૧૭:૨૧). એનો અર્થ છે — આપણા સર્જનહારે રચનાત્મક જીવન માટે જરૂરી બધા જ પ્રકારની શક્તિઓ અને યોગ્યતાઓ આપણા મન-મગજમાં મૂકેલી જ હોય છે. આપણે એ બધાંને પ્રવાહિત કરી વિકસાવવાની જરૂર હોય છે.

મારો એક પરિચિત બિઝનેસમૅન એની કંપનીના ચાર એક્ઝિક્યુટિવ્સનો વડો છે. એ લોકો નિયમિત રીતે થોડા થોડા સમયે ‘વિચારસત્ર’નું આયોજન કરે છે. એનો હેતુ એમના મગજમાં ચાલી રહેલા વિચારોને પ્રવાહિત કરીને વહેતા મૂકવાનો છે. આ સત્ર માટે એ લોકો જે રૂમનો ઉપયોગ કરે છે એમાં ટેલિફોન, બઝર કે ઑફિસનો કોઈ સરસામાન હોતો નથી. રૂમની મોટી બારી પણ બંધ રાખવામાં આવે છે, જેથી રસ્તા પરનો ઘોંઘાટ અંદર સંભળાય નહીં.

એમનું વિચારસત્ર શરૂ કરતાં પહેલાં એ બધા દસ મિનિટ સુધી મૌન પ્રાર્થના કરે છે અને ધ્યાન ધરે છે. એ લોકો કલ્પના કરે છે કે ઈશ્વર એમના મગજમાં સર્જનાત્મક રીતે કામ કરી રહ્યો છે. દરેક માણસ પોતાની રીતે એની પ્રાર્થનામાં દૃઢતાથી વિશ્વાસ પ્રગટ કરે છે કે ઈશ્વર એના મગજમાં બિઝનેસ માટે જરૂરી એવા યોગ્ય વિચારો પ્રેરવાના છે.

મૌનના સમય પછી તેઓ બધા વાતો કરવાનું શરૂ કરે છે અને એમના મગજમાં ઊઠી રહેલા વિચારોને પ્રગટ કરે છે. એ વિચારોને કાર્ડ પર લખી લેવામાં આવે છે અને કાર્ડ ટેબલ ઉપર મૂકવામાં આવે છે. કોઈને પણ, કોઈ પણ વિચાર વિશે ટીકા કરવાની એ સમયે મંજૂરી આપવામાં આવતી નથી, કારણ કે ટીકા અથવા દલીલો સર્જનાત્મક વિચારોના પ્રવાહમાં અવરોધ ઊભો કરે છે. ત્યાર પછી કાર્ડ એકઠા કરવામાં આવે છે અને પછીની બેઠકમાં દરેક વિચારનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે. આ પ્રાર્થનાની શક્તિ દ્વારા પ્રેરિત વિચારોને વહેતા કરવાનું સત્ર હોય છે.

જ્યારે આ બેઠકની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી ત્યારે મહત્ત્વહીન વિચારોની ટકાવારી વધારે રહેતી હતી. પાછળથી જેમ-જેમ વધારે બેઠકો થતી ગઈ તેમ-તેમ ઉપયોગી વિચારોની સંખ્યા વધવા લાગી. હવે આ ‘વિચારસત્ર’માં કેટલાંય શ્રેષ્ઠ સૂચનો મળે છે અને તેનું વ્યાવહારિક મહત્ત્વ પાછળથી સમજાય છે.

એક એક્ઝિક્યુટિવે કહ્યું: “અમને એવી આંતર્દષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે કે તેનાં પરિણામો

માત્ર બેલેન્સશીટ પર જ દેખાય છે એવું નથી, અમારા વચ્ચે વિશ્વાસની એક નવી જ ભાવના પણ જાગ્રત થાય છે. અમારા ચાર જણ વચ્ચે એકતાની મજબૂત ગાંઠ બંધાઈ ગઈ છે અને તે અમારી કંપનીના બીજા લોકોમાં પણ વિકસી રહી છે."

પેલા રૂઢિચુસ્ત-જુનવાણી-બિઝનેસમૅન ક્યાં છે, જેમણે કહ્યું હતું કે ધર્મ ફક્ત સૈદ્ધાંતિક છે અને બિઝનેસમાં એનું કોઈ સ્થાન નથી? આજે સફળ અને યોગ્યતા ધરાવતો કોઈ પણ બિઝનેસમૅન એની કંપનીના ઉત્પાદન, વિતરણ અને વહીવટમાં સૌથી આધુનિક અને સફળ પદ્ધતિઓનો પ્રયોગ કરે છે. એમાંના ઘણા લોકોનો અનુભવ છે કે એમાંની સૌથી મહાન અને સફળ થયેલી પદ્ધતિ પ્રાર્થનાની શક્તિ છે.

દરેક સજાગ લોકોને સમજાવા લાગ્યું છે કે પ્રાર્થનાની શક્તિને અજમાવવાથી ખૂબ સારું લાગે છે, વધારે સારી રીતે કામ થઈ શકે છે, સારી ઊંઘ આવે છે — અને તેઓ દરેક રીતે સારી વ્યક્તિ બની શકાય છે.

ટોલેડો બ્લૅડના સંપાદક ગ્રૉવ પૅટર્સન મારા મિત્ર છે. એમનામાં ઉલ્લેખનીય ઊર્જા જોવા મળે છે. તેઓ કહે છે, ઘણા બધા અંશે એમની ઊર્જાનું કારણ એમની પ્રાર્થના કરવાની રીતમાં રહેલું છે. દાખલા તરીકે તેઓ પ્રાર્થના કરતા-કરતા ઊંઘી જવાનું પસંદ કરે છે. એ સમયે એમની આંતરિક ચેતના સૌથી વધારે શાંત સ્થિતિમાં હોય છે. આપણું જીવન મુખ્યત્વે આપણા અર્ધચેતન દ્વારા દોરવાય છે. જો તમે સૌથી શાંત ક્ષણોમાં તમારા અર્ધચેતનને પ્રાર્થનાથી ભરી દો છો ત્યારે પ્રાર્થનાની પ્રભાવક અસર થાય છે. પૅટર્સને સ્મિત કરતાં કહ્યું, "પહેલાં મને ચિંતા થતી કે હું ક્યાંક પ્રાર્થના કરતાં-કરતાં ઊંઘી ન જાઉં. હવે હું પ્રાર્થના દરમિયાન જ ઊંઘી જવાનું પસંદ કરું છું."

પ્રાર્થનાની કેટલીય અવનવી રીતો તરફ મારું ધ્યાન ગયું છે. એમાં સૌથી પ્રભાવક રીતોમાંથી એક મને ફ્રૅંક લૉબાકના ઉત્તમ પુસ્તક "પ્રેયર, ધ માઈટિએસ્ટ પાવર ઈન ધ વર્લ્ડ"માંથી મળી છે. હું એ પુસ્તકને પ્રાર્થના વિશેનાં સૌથી શ્રેષ્ઠ વ્યાવહારિક પુસ્તકોમાંનું એક ગણું છું, કારણ કે એમાં વ્યવહારજગતમાં અસરકારક બને એવી પ્રાર્થનાની પદ્ધતિઓનું આલેખન કરવામાં આવ્યું છે. ડૉ. લૉબાક માને છે કે પ્રાર્થનાથી વાસ્તવિક શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. એમની પ્રાર્થના કરવાની એક રીત જોઈએ. તેઓ રસ્તા પર ચાલતા હોય છે ત્યારે આસપાસના લોકો ઉપર પ્રાર્થના 'શૂટ' કરે (ઝડપી ગતિથી ફેંકે છે.). તેઓ આ પ્રકારની પ્રાર્થના માટે 'ફ્લેસ પ્રેયર' (વીજળીના ચમકારા જેવી પ્રાર્થના) શબ્દ વાપરે છે. તેઓ રસ્તા પર પસાર થઈ રહેલા લોકો ઉપર પ્રાર્થનાનો જાણે તોપમારો ચલાવે છે — એ રીતે એ લોકો તરફ સદ્ભાવના અને પ્રેમના વિચારોને મોકલે છે. ડૉ. લૉબાક કહે છે તેમ, જ્યારે તેઓ પ્રાર્થનાઓને રસ્તા પર જઈ રહેલા લોકો પર 'શૂટ' કરે છે ત્યારે લોકો મોટા ભાગે પાછળ વળીને એમની સામે જુએ છે અને સ્મિત આપે છે. એમને વિદ્યુત-ઊર્જા જેવી શક્તિનો અનુભવ થાય છે.

તેઓ બસમાં બેઠેલા અન્ય પ્રવાસીઓ તરફ પણ પ્રાર્થનાના ચમકારા ફેંકે છે. એકવાર તેઓ એક ઉદાસ લાગતા માણસની પાછળ બેઠા હતા. ડૉ. લૉબાક બસમાં ચઢ્યા ત્યારે એ માણસ તરફ એમનું ધ્યાન ખેંચાયું હતું. એ માણસનાં ભવાં ચઢેલાં હતાં. એમણે એ માણસ તરફ શુભેચ્છા અને શ્રદ્ધાથી ભરેલી પ્રાર્થનાઓનો મારો ચલાવ્યો. એમણે એવી કલ્પના કરી કે એમની પ્રાર્થનાઓ એ માણસની ચારે બાજુ વીંટળાઈ વળી છે અને એના મગજમાં પ્રવેશી રહી છે. અચાનક એ માણસ પોતાના માથાની પાછળ હાથ ફેરવવા લાગ્યો. જ્યારે એ બસમાંથી ઊતર્યો ત્યારે એની તંગ ભ્રમરો અદૃશ્ય થઈ ગઈ હતી અને એના મોઢા પર મલકાટ દેખાતો હતો. ડૉ. લૉબાકને ખાતરી છે કે એમણે ઘણી વાર

પ્રવાસીઓથી ભરેલી કાર કે બસના વાતાવરણને 'ચારે બાજુ પ્રેમ અને પ્રાર્થનાઓ વીંઝીને' બદલી નાખ્યું છે.

પુલમેન ક્લબ કારમાં એક અર્ધપીધેલો માણસ ખૂબ જ અવિવેકી અને તોછડું વર્તન કરી રહ્યો હતો. એ એટલો બધો દંભી વાતો કરતો હતો કે એ બધાને ખૂબ અપ્રિય લાગી રહ્યો હતો. મને લાગ્યું કે કારમાં બેઠેલા બધા લોકોના મનમાં એના પ્રત્યે અણગમો જાગ્યો છે. હું એનાથી થોડો દૂર બેઠો હતો. મેં એના પર ફ્રૅંક લૉબાકની પદ્ધતિ અજમાવવાનો નિર્ણય કર્યો. મેં એના માટે પ્રાર્થના કરવાનું શરૂ કર્યું. હું એ સારી વ્યક્તિ છે એવું કલ્પવા લાગ્યો અને એના તરફ સદ્ભાવના દર્શાવતા વિચારો મોકલવા લાગ્યો. અચાનક, કોઈ પણ દેખીતા કારણ વિના એ માણસ મારા તરફ વળ્યો, અત્યંત મનમોહક સ્મિત કર્યું અને મને સલામ કરતો હોય તેમ હાથ ઊંચો કર્યો. એનું વર્તન બદલી ગયું અને એ શાંત થઈ ગયો. હું દૃઢપણે માનું છું કે મારી પ્રાર્થનાના વિચારો અસરકારક રીતે એના સુધી પહોંચ્યા હતા.

કોઈ પણ શ્રોતાસમૂહ સમક્ષ વ્યાખ્યાન આપતાં પહેલાં હું ત્યાં બેઠેલા લોકો પ્રત્યે પ્રેમ અને સદ્ભાવના પ્રેરતા વિચારોવાળી પ્રાર્થના કરું છું. એ મારી આદત છે. ક્યારેક હું ત્યાં બેઠેલા શ્રોતાઓમાંથી હતાશ અથવા વિરોધી મનોદશાવાળા દેખાતા એક-બે લોકોને પસંદ કરી એમના તરફ પ્રાર્થના અને સદ્ભાવનાના વિચારો મોકલવા લાગું છું. થોડાં સમય પહેલાં હું એક દક્ષિણ-પશ્ચિમ શહેરમાં ચેમ્બર ઑફ઼ે કૉમર્સના વાર્ષિક ડિનરમાં શ્રોતાઓને સંબોધિત કરવાનો હતો ત્યારે મારી નજર શ્રોતાઓમાંના એક માણસ પર પડી. એ ભવાં ખેંચીને મારી સામે જોતો હતો. શક્ય છે કે એના મોઢાના ભાવો મારા માટે ન પણ હોય. તેમ છતાં એ વિરોધી નજરે જોઈ રહ્યો હતો. મારું વ્યાખ્યાન શરૂ કરતાં પહેલાં મેં એની દિશાંમાં પ્રાર્થના અને સદ્ભાવનાના વિચારો 'શૂટ' કરવાનો આરંભ કરી દીધો. ચાલુ વ્યાખ્યાને પણ મેં એવું કરવાનું ચાલુ રાખ્યું.

જ્યારે સભા પૂરી થઈ અને હું લોકો સાથે હાથ મેળવતો હતો ત્યારે કોઈએ જોરદાર પકડ સાથે મારો હાથ પકડી લીધો. મેં એ માણસ સામે જોયું. એ એ જ માણસ હતો. એના મોઢા પર પહોળું હાસ્ય હતું. એણે કહ્યું, "સાચું કહું તો જ્યારે હું આ મિટિંગમાં આવ્યો ત્યારે તમારી હાજરી મને ગમી નહોતી. મને ઉપદેશકો ગમતા નથી. મને સમજાતું નહોતું કે ચૅમ્બર ઑફ઼ કોમર્સના ડિનરમાં એક પાદરીને શા માટે બોલાવવા જોઈએ? હું ઇચ્છતો હતો કે તમારું ભાષણ અસફળ રહે. તેમ છતાં, જ્યારે તમે બોલતા હતા ત્યારે મને કશાકનો સ્પર્શ થતો લાગ્યો. હું જુદી જ વ્યક્તિ હોઉં એવું અનુભવું છું. મારી અંદર અલગ પ્રકારની શાંતિનો ભાવ જાગવા લાગ્યો છે. હું ખરું કહું છું — હું તમને પસંદ કરું છું."

એ પ્રભાવ મારા ભાષણનો નહોતો. એ મારી પ્રાર્થનાની શક્તિનો પ્રભાવ હતો. માણસના મગજમાં વીસ લાખ જેટલી નાનકડી સ્ટોરેજ બેટરીઓ આવેલી હોય છે. માણસનું મગજ વિચારો અને પ્રાર્થના વડે શક્તિ મોકલાવી શકે છે. માનવશરીરની ચુંબકીય શક્તિને પ્રત્યક્ષપણે તપાસવામાં આવી છે. આપણા શરીરમાં નાનાં-નાનાં હજારો 'પ્રેષક' કેન્દ્રો આવેલાં હોય છે. જ્યારે આ કેન્દ્રોને પ્રાર્થના દ્વારા જાગ્રત કરવામાં આવે છે ત્યારે વ્યક્તિમાં અને વ્યક્તિઓની વચ્ચે પ્રચૂર શક્તિ પ્રવાહિત કરી શકાય છે. પ્રાર્થના વડે આપણે શક્તિને મોકલાવી શકીએ છીએ, પ્રાર્થના 'મોકલનાર' અને 'સ્વીકારનાર' એમ બંને પ્રકારના કેન્દ્રનું કામ કરે છે.

હું એક વ્યક્તિને મદદ કરવાનું કામ કરી રહ્યો હતો. એ દારૂડિયો હતો અને લગભગ છ મહિનાથી 'ડ્રાય' (તરસ્યો) હતો — એટલે કે એણે દારૂ પીધો નહોતો. એક વાર એ

બિઝનેસ ટૂર પર બહારગામ ગયો હતો. એક મગળવારના બપોરે ચાર વાગ્યે મને પ્રબળ ભાસ થયો કે એ મુશ્કેલીમાં છે. કોણ જાણે કેમ, મને એ માણસ વારંવાર યાદ આવવા લાગ્યો. કોઈ શક્તિ મને એના તરફ ખેંચી રહી હતી. એથી મેં મારું બધું કામ બંધ કરી નાખ્યું અને એના માટે પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો. લગભગ અર્ધો કલાક પ્રાર્થના કરી. પછી એના વિશે થયેલો ભાસ ઓસરી ગયો. મેં પ્રાર્થના કરવાનું બંધ કર્યું.

થોડા દિવસો પછી એનો ફોન આવ્યો. એણે મને જણાવ્યું, “હું ગયું આખું અઠવાડિયું બોસ્ટનમાં હતો. હું તમને જણાવવા માગું છું કે મેં હજી પણ દારૂ પીધો નથી. જોકે ગયા અઠવાડિયે એક વાર મને પીવાની તીવ્ર ઇચ્છા થઈ હતી.”

“શું એ મંગળવારે ચાર વાગે બન્યું હતું?” મેં પૂછ્યું.

એ સ્તબ્ધ થઈ ગયો હોય એમ બોલ્યો, “હા. પણ તમને કેમ ખબર પડી? તમને કોણે કહ્યું?”

“કોઈએ નહીં,” મેં કહ્યું, “એટલે કે કોઈ માણસે તો મને નથી જ કહ્યું.” પછી મેં એને ગયા મંગળવારે મને એના વિશે કેવી આભાસ થયો હતો અને મેં એના માટે અર્ધો કલાક પ્રાર્થના કરી હતી એ વિશે વાત કરી.

એ આશ્ચર્યમાં ડૂબી ગયો. એણે કહ્યું, “હું હોટલમાં હતો અને બારની સામે ઊભો રહી ગયો હતો. મારા મનમાં જબરદસ્ત સંઘર્ષ ચાલી રહ્યો હતો. હું તમારા વિશે વિચારવા લાગ્યો હતો કારણ કે એ વખતે મને સખત મદદની જરૂર હતી, છેવટે હું પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો.”

એની પ્રાર્થના મારા સુધી પહોંચી હતી અને મેં પણ પ્રાર્થના કરવી શરૂ કરી હતી. અમે બંને પ્રાર્થનામાં જોડાયા એથી સર્કિટ પૂરી થઈ અને પ્રાર્થના ઈશ્વર સુધી પહોંચી — એ માણસને એના સંઘર્ષમાંથી બચવાનો માર્ગ મળી ગયો. એણે શું કર્યું હતું?

એ એક દવાની દુકાનમાં ગયો હતો. ત્યાં એ એક ડબ્બો ભરીને બધી જ કેન્ડી ઉપરાઉપરી ખાઈ ગયો હતો. એ એના માનસિક સંઘર્ષમાંથી બહાર નીકળી શક્યો. એણે કહ્યું તેમ પ્રાર્થના અને કેન્ડીએ એને બચાવી લીધો.’

એક યુવાન પરણેલી સ્ત્રીએ કબૂલ કર્યું કે એના મનમાં પડોશીઓ અને મિત્રો પ્રત્યે ધિક્કાર, ઈર્ષ્યા અને ખીજના ભાવ ભરેલા છે. એના મનમાં સતત ભીતિ રહે છે, એ હંમેશાં એનાં સંતાનોની ચિંતા કરતી રહે છે — એનાં બાળકો માંદાં પડશે, એમને અકસ્માત થશે કે સ્કૂલમાં નાપાસ થશે. એની જિંદગી અસંતોષ, ભય, ધિક્કાર અને દુ:ખથી ભરાઈ ગઈ હતી. મેં એને પૂછ્યું કે એ ક્યારેય પ્રાર્થના કરે છે. એણે કહ્યું, “જ્યારે હું મને ખૂબ જ હતાશ કરી દે એવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરતી હોઉં ત્યારે જ પ્રાર્થના કરું છું, પણ મારે કબૂલ કરવું જોઈએ કે પ્રાર્થનાનો મારા માટે કોઈ અર્થ નથી, એથી હું વધારે પ્રાર્થના કરતી નથી.”

મે એને ખરા દિલથી કરેલી પ્રાર્થનાથી એનું જીવન બદલાઈ શકે છે એ વિશે સમજાવ્યું. મેં એને ધિક્કારભર્યા વિચારો કરવાને બદલે પ્રેમમય વિચારો કરવા વિશે અને ભયથી ભરેલા વિચારોને બદલે હિંમતભર્યા વિચારો કરવા વિશે થોડા નિર્દેશો આપ્યા. મેં એને સંતાનોનો સ્કૂલથી પાછા. આવવાનો સમય થાય ત્યારે એણે ઈશ્વર એમનું રક્ષણ કરશે એવા પ્રકારની શ્રદ્ધાથી ભરેલી પ્રાર્થના કરવાનું સુચવ્યું. આરંભમાં એને વિશ્વાસ નહોતો, પણ સમય જતાં એ સ્ત્રી સૌથી વધારે પ્રાર્થનાની તરફદારી કરતી અને નિયમિતપણે પ્રાર્થના કરતી વ્યક્તિ બની ગઈ છે. એ અસરકારક પ્રાર્થના કરવાની રીતો વિશે પુસ્તકો, પેમ્ફલેટ્સ જે કાંઈ વાંચવા મળે છે તે બધું જ વાંચે છે અને પ્રાર્થના કરવાની

દરેક પ્રકારની પદ્ધતિ અપનાવે છે. આ કારણે એનું જીવન સદંતર બદલાઈ ગયું છે. થોડા સમય પહેલાં એણે મને એક પત્ર લખ્યો હતો. એમાં એણે એના જીવનમાં આવેલા પરિવર્તન વિશે આ પ્રમાણે માહિતી આપી હતી:

"છેલ્લાં કેટલાંક અઠવાડિયાંથી મેં અને મારા પતિએ અદ્ભુત પ્રગતિ સાધી હોય એવું મને લાગે છે. એક રાતે તમે મને જણાવ્યું હતું કે 'જો તમે પ્રાર્થના કરશો તો તમારો દરેક દિવસ અદ્ભુત બની જશે.' એ રાત પછી મેં સૌથી વધારે પ્રગતિ કરી છે. હું દરરોજ સવારે જાગીને નિયમિતપણે એક સકારાત્મક વિચારથી મારો દિવસ શરૂ કરું છું — હું વિચારું છું કે આજનો દિવસ શુભ દિવસ હશે. હું વિશ્વાસ સાથે કહી શકું તેમ છું કે એ રીતે વિચારવાનું શરૂ કર્યા પછી મારો એક પણ દિવસ ખરાબ વીત્યો નથી કે હું વિચલિત થઈ નથી. એવું નથી કે દિવસ દરમિયાન મને કોઈ તકલીફ પડતી નથી કે નાની નાની બાબતો મને મૂંઝવતી નથી. તેમ છતાં, નવાઈની વાત એ છે કે એ બધી બાબતો હવે મને અકળાવતી નથી. દરરોજ રાતે પ્રાર્થનાના આરંભમાં દિવસ દરમિયાન મારા આનંદમાં વધારો કરે એવી જે-જે બાબતો બની હોય છે એ બધાની આભારના ભાવ સાથે, યાદી બનાવું છું. મને ખબર છે, મારી આ આદતથી મારું મગજ હવે માત્ર સુંદર બાબતોને જ ચૂંટે છે અને ખરાબ બાબતોને ભૂલી જાય છે. છેલ્લા ૭ મહિનાથી મારો એક પણ દિવસ ખરાબ રીતે વીત્યો નથી અને કોઈ પણ વ્યક્તિએ મને વ્યાકુળ બનાવી નથી — આ મારા માટે ઉત્કૃષ્ટ સ્થિતિ છે."

એ સ્ત્રીએ પ્રાર્થનાની શક્તિમાંથી અદ્ભુત તાકાત મેળવી છે.

તમે પણ એવું જ કરી શકો તેમ છો. પ્રાર્થના વડે અસરકારક પરિણામો મેળવવાના દસ નિયમો નીચે દર્શાવ્યા છે:

૧. દરરોજ થોડી મિનિટોનો સમય કાઢો. એ દરમિયાન કશું જ બોલશો નહીં. ફક્ત ઈશ્વરનું ધ્યાન ધરો. એનાથી તમારું મગજ આધ્યાત્મિક રીતે ગ્રહણશીલ બનશે.

૨. પછી સાદા અને સહેલા શબ્દોમાં પ્રાર્થના કરો. પ્રાર્થના માટે તમારે થીલાચાલુ પ્રકારના ધાર્મિક શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર નથી. તમારી જ ભાષામાં ઈશ્વર સાથે વાત કરો. ઈશ્વરને એ ભાષા આવડે છે.

૩. તમારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિ દરમિયાન, રસ્તા ઉપર, બસમાં કે તમારી ટેબલ પર, તમે જ્યાં હો ત્યાં, પ્રાર્થના કરો. તમારી આંખો બંધ કરીને બહારના જગતને ભૂલી જાઓ, ઈશ્વરની ઉપસ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને નાની-નાની પ્રાર્થનાઓ કરો. તમે દરરોજ આ પ્રકારે જેટલું વધારે કરશો, એટલું વધારે ઈશ્વરનું સાંનિધ્ય અનુભવી શકશો.

૪. તમે જ્યારે પ્રાર્થના કરતા હો ત્યારે હંમેશાં કશું પણ માગો નહીં, પરંતુ ઈશ્વરના આશીર્વાદ તમને મળી રહ્યા છે એ વિશે શ્રદ્ધા દૃઢ કરતા રહો. તમારી અધિકાંશ પ્રાર્થનાઓમાં ઈશ્વરનો આભાર માનતા રહો.

૫. એવા વિશ્વાસ સાથે પ્રાર્થના કરો કે સાચા દિલથી કરેલી પ્રાર્થના ઈશ્વર સુધી પહોંચે છે અને એનાથી તમારી પ્રિય વ્યક્તિઓને ઈશ્વર તરફથી પ્રેમ અને રક્ષણ મળે છે.

૬. પ્રાર્થનામાં કદાપિ નકારાત્મક વિચાર કરવા નહીં. માત્ર સકારાત્મક વિચારોથી જ યોગ્ય પરિણામ મળે છે.

૭. હંમેશાં ઈશ્વરની ઇચ્છાને સ્વીકારવાની તૈયારી બતાવો. તમને જે જોઈતું હોય તે માગો, પરંતુ ઈશ્વર જે કાંઈ આપે તે સ્વીકારવા માટે તૈયાર રહો. બનવાજોગ છે કે તમે જે માગો છો એનાથી ઈશ્વર જે આપશે તે વધારે સારું જ હશે.

૮. બધું જ ઈશ્વરના હાથમાં સોંપવાની આદત કેળવી. સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કરવાની યોગ્યતા

માગો અને પરિણામોને પૂરા વિશ્વાસ સાથે ઈશ્વરને સોંપી દો.

૯. જે લોકો તમને ગમતા ન હોય અથવા જેણે તમારી સાથે ખરાબ વર્તન કર્યું હોય એવા લોકો માટે પ્રાર્થના કરો. નફરત કે દ્વેષભાવ આધ્યાત્મિક શક્તિની સૌથી મોટી અડચણ છે.

૧૦. તમે જે લોકો માટે પ્રાર્થના કરવા ઇચ્છતા હોય એમની યાદી બનાવો. તમે અન્ય લોકો, ખાસ કરીને તમારી સાથે સંબંધ ધરાવતા ન હોય એવા લોકો, માટે જેટલી વધારે પ્રાર્થના કરશો એટલું વધારે સુખદ પરિણામ તમને પ્રાપ્ત થશે.

૫
સુખી થવું તમારા હાથમાં છે

તમે સુખી થશો કે દુ:ખી — એ કોણ નક્કી કરશે? જવાબ છે — તમે પોતે જ!

એક ટેલિવિઝન કાર્યક્રમમાં એક મોટી ઉંમરના માણસ સાથે વાતચીત ચાલી રહી હતી. એ ભાગ્યે જ જોવા મળે એવો જુદા જ પ્રકારનો માણસ હતો. કાર્યક્રમના સંચાલક સાથે એ ખૂબ સહજ રીતે વાતો કરતો હતો. એણે એના જવાબો માટે કોઈ પણ પ્રકારની પૂર્વ તૈયારી કરી નહોતી. એનું વ્યક્તિત્વ ખુશનુમા અને પ્રફુલ્લિત હતું. એના સહજ જવાબો એના વ્યક્તિત્વ સાથે મેળ ખાતા હતા. એના સાદાસીધા, પ્રસન્ન જવાબો સાંભળીને પ્રેક્ષકો ખુશખુશાલ થઈ જતા હતા. કાર્યક્રમ જોનારા લોકો એના પર ખુશ થઈ ગયા હતા. કાર્યક્રમના જાણીતા સંચાલકને પણ મજા પડતી હતી અને એ પણ અન્ય લોકોની જેમ વાર્તાલાપનો આનંદ માણી રહ્યા હતા.

છેવટે સંચાલકે એ વૃદ્ધ માણસને એના ખુશમિજાજ વર્તન વિશે સવાલ પૂછ્યો, “તમારા આવા હળવાફૂલ, પ્રસન્નચિત્ત વ્યક્તિત્વનું કારણ શું છે? તમારી પ્રસન્નતાનું રહસ્ય શું છે?”

એ વડીલે જવાબ આપ્યો, “મારી પ્રસન્નતા પાછળ કોઈ રહસ્ય નથી. તમારા મોઢા પર દેખાતું નાક જેટલું સહજ છે એવી જ સહજ વાત છે. હું દરરોજ સવારે જાગું છું ત્યારે મારી પાસે બે જ વિકલ્પો હોય છે — હું ખુશ રહું અથવા તો દુ:ખી રહું. તમે શું માનો છો — હું કયો વિકલ્પ પસંદ કરતો હોઈશ? હું ફક્ત ખુશ રહેવાનું જ પસંદ કરું છું. બસ એ જ કારણ છે.”

દેખીતી રીતે આ ખૂબ સાધારણ વાત લાગે છે. એવું પણ લાગે કે એ માણસ છીછરી વાત કરી રહ્યો હતો, પરંતુ મને અબ્રાહમ લિંકન યાદ આવે છે. એ તો છીછરા નહોતા જ. એમણે કહ્યું હતું કે લોકો જેટલું ખુશ રહેવાનું નક્કી કરે છે, એટલા એ લોકો ખુશ થઈ શકે છે. તમે દુ:ખી થવા માગતા હશો તો દુ:ખી જ રહેશો. જગતમાં એ સૌથી સરળ કામ છે. દુ:ખને પસંદ કરો. તમારી જાતને કહેતા ફરો કે કશું જ સારું બનતું નથી, કશું જ સંતોષકારક નથી — અને તમે અવશ્ય દુ:ખી રહેશો. પરંતુ જો તમે તમારી જાતને કહેશો, “બધું ખૂબ સારી રીતે બની રહ્યું છે. જિંદગી સુંદર રીતે ચાલે છે. હું સુખ પર પસંદગી ઉતારું છું.” — તો તમે તમારી પસંદગી પ્રમાણે સુખી-પ્રસન્ન રહી શકશો.

વયસ્ક લોકો કરતાં બાળકો વધારે સુખી હોય છે. ઈશ્વરે બાળકોને આપેલી પ્રસન્નતાની ભેટ જે લોકો આધેડ વયે કે વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ સાચવી શકે છે એ લોકો સૌથી બુદ્ધિશાળી હોય છે. ઈસુ ખ્રિસ્તે આ વાત ખૂબ સારી રીતે કહી છે. એમણે કહ્યું છે કે આ દુનિયામાં બાળક જેવા સાફદિલ અને સરળ વિચારોની સાથે જીવવાની પદ્ધતિ શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ક્યારેય માનસિક રીતે વૃદ્ધ, નિરસ અને જડ બનો નહીં. કૃત્રિમ બનો નહીં.

મારી નવ વર્ષની દીકરી એલિઝાબેથ પાસે પ્રસન્ન કેમ રહેવું એ પ્રશ્નનો જવાબ છે. એક દિવસ મેં એને પૂછ્યું, "દીકરી, તું સુખી છે?"

"ચોક્કસ. હું ખૂબ સુખી છું," એણે જવાબ આપ્યો.

"તું હંમેશાં ખુશ જ હોય છે?" મેં પૂછ્યું.

"હા, હું હંમેશાં ખુશ જ રહું છું."

"તું કઈ વાતથી ખુશ રહે છે?" મેં એને પૂછ્યું.

"એની તો મને ખબર નથી." એણે કહ્યું, "હું તો બસ ખુશ રહું છું."

"તો પણ કંઈક તો હશેને, જેનાથી તને આનંદ મળે છે?" મેં પૂછ્યું.

"હં... હું તમને કહું છું." એણે કહ્યું. "મારા મિત્રો, એ લોકો મને ખુશ રાખે છે. એ લોકો મને ગમે છે. મારી સ્કૂલમાંથી મને આનંદ મળે છે. મને સ્કૂલ જવું ગમે છે. (એ વિશે મેં એને ક્યારેય કહ્યું નથી. આ વાત મારી પાસેથી શીખી નથી.) મને મારા શિક્ષકો ગમે છે. મને ચર્ચમાં જવું ગમે છે. મને સન્ડે-સ્કૂલ અને ત્યાંના શિક્ષકો પસંદ છે. મને મારી બહેન માર્ગારિટ અને ભાઈ જહૉન ગમે છે. હું મારાં માતા-પિતાને પ્રેમ કરું છું. હું જ્યારે માંદી પડું છું ત્યારે એ લોકો મારી સંભાળ રાખે છે, મને પ્રેમ કરે છે અને મારી સાથે ખૂબ સારું વર્તન કરે છે."

એ છે એલિઝાબેથનાં સુખી હોવાનાં કારણો. મને લાગે છે કે એણે આપેલાં કારણોમાંથી સુખી થવા માટેના બધા રસ્તા સમજાઈ જાય છે. એના મિત્રો (એટલે કે એના સાથીદારો), એની સ્કૂલ (એ જ્યાં કામ કરે છે તે જગ્યા), ચર્ચ અને સન્ડે સ્કૂલ (એને જ્યાંથી ધર્મના સંસ્કારો મળે છે), એની બહેન, એનો ભાઈ, એનાં મા-બાપ (એટલે કે જ્યાંથી પ્રેમ મળે એવું ઘર). પ્રસન્નતાનો આ જ સારાંશ છે. આ પ્રકારનાં ક્ષેત્રોમાંથી જ તમને જિંદગીની તમામ ખુશીઓ મળી શકે છે.

થોડાં છોકરાઓ-છોકરીઓને કઈ-કઈ બાબતોમાંથી આનંદ મળે છે તેની યાદી બનાવવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું. એમના જવાબો હૃદયસ્પર્શી હતા. છોકરાઓની યાદીમાં લખ્યું હતું: "ઊડતું પંખી, સાફ-ઊંડા પાણીમાં જોવું, હોડીના હલેસાંથી કપાતું પાણી, ઝડપથી ધસમસતી આવતી ટ્રેન, ખૂબ વજનદાર વસ્તુને ઊંચકતી બિલ્ડરની ક્રેન, મારા કૂતરાની આંખો."

છોકરીઓને પ્રસન્ન બનાવતી બાબતો હતી: "નદીના પાણીમાં સ્ટ્રીટ લાઈટનું પ્રતિબિંબ, ઝાડીઓની વચ્ચે આવેલાં ઘરોની લાલ છત, ચીમનીમાંથી ઊઠતો ધુમાડો, લાલ મખમલ, વાદળાં વચ્ચે છુપાયેલો ચંદ્ર." આ બધા જવાબોમાં આપણી આસપાસની સૃષ્ટિનો, અર્ધદગ્ધ શબ્દોમાં વ્યક્ત થયેલો સારાંશ જોઈ શકાય છે. સુખી વ્યક્તિ થવા માટે આપણો આત્મા સ્વચ્છ હોવો જોઈએ, સામાન્યમાં સામાન્ય ચીજોમાંથી સુંદરતા જોઈ શકે એવી નજર હોવી જોઈએ, બાળક જેવું હૃદય હોવું જોઈએ અને આધ્યાત્મિક સાદગી હોવી જોઈએ.

આપણામાંના ઘણા લોકો પોતે જ પોતાનું દુ:ખ ઊભું કરે છે. અલબત્ત, બધાં જ દુ:ખો જાતે ઊભાં કરેલાં હોતાં નથી કારણ કે ઘણાં દુ:ખો માટે સામાજિક સ્થિતિ પણ જવાબદાર હોય છે. તેમ છતાં, મહદંશે આપણા વિચારો અને આપણું વર્તન આપણને જીવનમાં સુખી કે દુ:ખી બનાવે છે.

એક પ્રસિદ્ધ વ્યક્તિએ કહ્યું કે પાંચમાંથી ચાર લોકો જેટલા સુખી બની શકે એટલા

સુખી હોતા નથી. દુ:ખ સૌથી સામાન્ય માનસિક સ્થિતિ છે. જોકે હું એમની સાથે પૂરેપૂરો સમ્મત થઈ શકતો નથી કે માણસોમાં સુખની માત્રા એટલી હદ સુધી નીચી ચાલી ગઈ છે, છતાં હું જોઈ રહ્યો છું કે મોટી સંખ્યામાં લોકો દુ:ખભર્યું જીવન જીવી રહ્યા છે. દરેક માણસની મૂળભૂત ઇચ્છા સુખી જીવન જીવવાની હોય જ છે. એથી સુખી થવા માટે શું કરવું જોઈએ એનો વિચાર તો કરવો જ પડે. સુખ પ્રાપ્ત કરી શકાય તેમ છે, એ માટેની પ્રક્રિયા પણ એટલી બધી જટિલ નથી. જે માણસ સુખી થવા ઇચ્છે છે એ માણસ જો એનામાં ઇચ્છાશક્તિ હોય અને સુખી થવાની સાચી પદ્ધતિ શીખવાની તૈયારી હોય તો એ સુખી થઈ જ શકે છે.

એક વાર હું ટ્રેનની ડાઇનિંગ કારમાં બેઠો હતો. મારી સામે એક યુગલ બેઠું હતું. હું એમને ઓળખતો નહોતો. સ્ત્રીએ મોંઘાં વસ્ત્રો પહેર્યાં હતાં, હીરાનાં દાગીનાં પહેર્યાં હતાં. એના પરથી એ લોકો શ્રીમંત હોય તેવી છાપ પડતી હતી, પરંતુ એ સ્ત્રી પોતાની જાત સાથે દુ:ખી જણાતી હતી. એ ડાઈનિંગ કારની સ્વચ્છતા, વ્યવસ્થા, સર્વિસ વિશે મોટા અવાજમાં ફરિયાદો કરતી હતી. એને ખાવાનું તો સૌથી વધારે ખરાબ લાગ્યું હતું. એ લગભગ બધી જ બાબતો માટે ફરિયાદ કરતી હતી અને ખિજાતી હતી.

બીજી તરફ એનો પતિ આનંદી, મિલનસાર અને દરેક બાબતોને સરળતાથી લે એવી વ્યક્તિ લાગતી હતી. એ દરેક પરિસ્થિતિને સહ્ય બનાવી શકતો હતો. મને લાગ્યું કે એ એની પત્નીના ટીકાત્મક વર્તનથી ક્ષોભ અનુભવતો હતો. એ કેટલાક અંશે નિરાશ પણ થયો હતો કારણ કે એ એની પત્નીને આનંદ આપવા માટે પ્રવાસમાં નીકળ્યો હતો.

વાત બદલવા માટે એણે મને મારા વ્યવસાય વિશે પૂછ્યું. એણે જણાવ્યું કે એ વકીલ હતો. પછી એણે મોટી ભૂલ કરી. એણે મને જણાવ્યું, "મારી પત્ની ઉત્પાદનના ક્ષેત્રમાં કામ કરે છે."

હું મૂંઝાયો. એ સ્ત્રી ઉદ્યોગના ક્ષેત્રમાં હોય કે એક્ઝિક્યુટીવ કક્ષાની હોય એવી દેખાતી નહોતી. એથી મેં પૂછ્યું, "તમારી પત્ની શેનું ઉત્પાદન કરે છે?"

"દુ:ખનું..." એણે જવાબ આપ્યો, "એ પોતાના દુ:ખનું ઉત્પાદન કરે છે."

જોકે એના એ બિનજરૂરી વિધાન પછી ટેબલ ઉપર ઠંડી શાંતિ છવાઈ ગઈ. પરંતુ હું એના એ વિધાન માટે આભારી છું, કારણ કે બહુ ઘણા લોકો માટે એ વિધાન સાચું છે — "એ લોકો જાતે જ પોતાના દુ:ખનું નિર્માણ કરે છે."

આ પરિસ્થિતિ દયાજનક છે. આપણા જીવનમાં પહેલાંથી જ દુ:ખની કમી નથી. એનાથી આપણા સુખનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. એવી સ્થિતિમાં હાથે કરીને આપણે આપણા મગજમાં દુ:ખ જન્માવતા રહીએ એ મૂર્ખામી જ છે. જે દુ:ખો પર આપણો બહુ ઓછો કાબૂ છે કે કાબૂ હોતો જ નથી, એના ઉપરાંત જાતે જ વધારાનાં દુ:ખો ઊભા કરતાં જવાં જેવી મૂર્ખતા બીજી કઈ હોઈ શકે?

લોકો જાતે જ દુ:ખો ઉત્પન્ન કરે છે એ વાત પર ભાર મૂકવાના બદલે આપણે એ પ્રકારની દુ:ખ ઉત્પાદક પ્રક્રિયા કેવી રીતે બંધ કરી શકાય એના વિશે વિચારીએ. એટલું જ કહેવું પૂરતું છે કે આપણે જાતે જ આપણા દુ:ખોનું નિર્માણ કરીએ છીએ. એનું કારણ એ છે કે આપણે આપણા મનમાં દુ:ખ વિશેના વિચારો કર્યા કરીએ છીએ. આપણે દરેક વસ્તુ ખરાબ જ થવાની છે એવી નકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ ધરાવીએ છીએ. આપણે એવું વિચારીએ છીએ કે અન્ય લોકોને એમની યોગ્યતાથી વધારે મળી રહ્યું છે, જ્યારે આપણને આપણી યોગ્યતા જેટલું પણ મળતું નથી.

નફરત, દ્વેષ અને રોષની લાગણીઓ આપણા મનમાં ભરીને આપણે જાતે જ

આપણાં દુ:ખો વધારી દઈએ છીએ. ચિંતા અને ડરના ભાવો પણ દુ:ખ ઊભું કરવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ બધાં પાસાં વિશે આ પુસ્તકમાં અલગથી ચર્ચા કરવામાં આવી છે. અત્યારે તો એટલું જ જણાવવા માગું છું — અને તે ભારપૂર્વક જણાવવા માગું છું — કે મોટા ભાગના લોકો હાથે કરીને, એમની જાતે જ દુ:ખો ઊભાં કરે છે.

મારી રેલવેયાત્રા દરમિયાન બનેલી એક ઘટના કદાચ આ પ્રકારની પરિસ્થિતિ વિશે ઉકેલ દર્શાવે. એક સવારે જૂના પ્રકારના પુલમેન ડબ્બામાં અમે છએક જેટલા લોકો દાઢી કરી રહ્યા હતા. સ્વાભાવિક રીતે જ આવી ભીડભરેલી ટ્રેનમાં રાતની મુસાફરી પછી એકમેકથી અપરિચિત લોકોનો મૂડ સારો નહોતો. એથી ખાસ વાતો થતી નહોતી અને બધા 'હા-હું...'માં જ પતાવતા હતા.

ત્યાં જ એક માણસ આવ્યો. એના મોઢા પર પ્રસન્ન સ્થિત હતું. એણે ખુશીના મૂડ સાથે બધાને "ગુડ મોર્નિંગ" કહ્યું, પરંતુ અન્ય લોકોએ મરેલા અવાજમાં જ પ્રત્યુત્તર આપ્યા. તે દાઢી કરતાં-કરતાં પ્રસન્નચિત્તે અજાણતાં જ એક સરસ ધૂન ગણગણવા લાગ્યો. કેટલાક લોકોને એ ગમ્યું નહીં. છેવટે એક જણે કટાક્ષમાં કહ્યું, "આજે સવાર-સવારમાં તમે ઘણા ખુશ લાગો છો! કારણ શું છે?"

એણે જવાબ આપ્યો, "હું ખરેખર ખૂબ ખુશ છું. મારું ચિંત્ત આનંદ અનુભવે છે." પછી એણે ઉમેર્યું, "ખુશ રહેવું મારી આદત છે."

એ માત્ર એટલું જ બોલ્યો, પણ મને ખાતરી છે કે એ વખતે ત્યાં ઊભેલા બધા લોકોના કાનમાં એના રસપ્રદ શબ્દો ગુંજતા રહ્યો હશે: "ખુશ રહેવું મારી આદત છે."

આ ખૂબ જ મહત્ત્વનું વિધાન છે કારણ કે ખુશ રહેવું કે નાખુશ રહેવું આપણે આપણા મગજમાં વિકસાવેલી આદત પર જ આધાર રાખે છે. ડહાપણભરેલી વાતોના ખજાના જેવી કહેવતોના એક પુસ્તકમાં જણાવવામાં આવ્યું છે: "ખુશમિજાજ માણસ હંમેશાં ઉત્સવ ઊજવે છે." (પ્રોવર્બ્સ ૧૫:૧૫). બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો પ્રસન્નચિત્ત રહેવાની આદત પાડી દો, ખુશ રહેવાની આદત પાડી દો અને તમારી જિંદગી ઉત્સવ જેવી બની જશે. તમે તમારી જિંદગીના દરેક દિવસનો આનંદ માણી શકશો. ખુશ રહેવાની આદતમાંથી જ જીવન સુખી બને છે. આપણે એવી ટેવ વિકસિત કરી શકીએ છીએ, તેથી આપણા સુખનું નિર્માણ કરવું આપણા જ હાથમાં છે.

સુખની આદત માત્ર પ્રસન્ન વિચારો જ કરતા રહેવાથી વિકસે છે. સુખદ વિચારોની માનસિક યાદી તૈયાર કરો અને દરરોજ તમારા મનમાં એ વિચારોને વારંવાર યાદ કરતા રહો. દુ:ખ વિશેનો કોઈ વિચાર તમારા મગજમાં પ્રવેશ કરવા લાગે તો તરત જ થોભી જાઓ, એને પ્રયત્નંપૂર્વક બહાર કાઢો અને એની જગ્યાએ સુખદ વિચાર કરવા લાગો. દરરોજ સવારે જાગ્યા પછી, પથારીમાંથી ઊઠતાં પહેલાં થોડો સમય આરામથી પડ્યા રહો અને તમારા મનમાં સુખી વિચારોને પ્રવેશવા દો. તમે આખા દિવસમાં કેવા-કેવા પ્રસન્ન અનુભવીમાંથી પસાર થવા માગો છો એ બધાનાં દૃશ્યો તમારા ચિત્તમાં ઉપસાવો. એનો આનંદ માણો. આવા વિચારોથી સુખદ ઘટનાઓ બનવામાં મદદ મળે છે. એવું ક્યારેય વિચારો નહીં કે તમારો દિવસ ખરાબ રીતે વીતશે. માત્ર એવું વિચારવાથી પણ તમે ખરાબ ઘટનાઓ બનવાની શક્યતા ઊભી કરો છો. દુ:ખ વિશેનો કોઈ પણ વિચાર — નાનો કે મોટો — દુ:ખદ ઘટનાઓ બનવામાં મદદરૂપ થાય છે. પરિણામે તમે જાતને પૂછો છો: "મારી સાથે બધું ખરાબ જ કેમ બને છે? બધાને થયું શું છે?"

એનું કારણ એ છે કે તમે તમારા દિવસની શરૂઆત ખરાબ વિચારોથી કરી હતી.

આવતી કાલે આ પ્રમાણે કરી જુઓ: જાગ્યા પછી આ વાક્ય ત્રણ વાર મોટેથી બોલો

— "આજનો દિવસ પ્રભુએ બનાવ્યો છે, અમે ખુશ રહીંશું અને આનંદ લુંટશું." (ભજન-૧૧૮:૨૪) આ વાક્યને અંગત બનાવો અને બોલો: "હું આનંદમાં રહીશ અને મજા કરીશ." આ વાક્યને મોટા-સ્પષ્ટ અવાજમાં, સકારાત્મક ટૉન સાથે અને ભારપૂર્વક ફરીફરીને બોલતા રહો. અલબત્ત, આ વાક્ય બાઇબલમાં છે, પણ તેમાં દુ:ખને ભગાડવાની તાકાત રહેલી છે. જો તમે એ વાક્યને સવારના નાસ્તા પહેલાં ત્રણ વાર બોલશો અને એના અર્થ પર ધ્યાન ધરશો તો માનસિક રીતે પ્રસન્નચિત્ત બનીને દિવસની શરૂઆત કરવાથી તમે તમારો આખો દિવસ સુધારી શકશો.

તૈયાર થતી વખતે કે દાઢી કરતી વખતે અથવા નાસ્તો કરતાં-કરતાં આવા પ્રકારનાં થોડાં વાક્યો મોટેથી બોલતા રહો: "મને શ્રદ્ધા છે કે આજનો દિવસ ખૂબ સારી રીતે પસાર થશે. મને વિશ્વાસ છે કે આજે ઊભી થનારી બધી જ સમસ્યાઓનો હું સફળતાપૂર્વક સામનો કરી શકીશ. હું શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક રીતે સારું અનુભવી રહ્યો છું. જીવતા હોવું કેટલું બધું અદ્ભુત છે. મને જે કાંઈ મળ્યું છે, જે કાંઈ અત્યારે મારી પાસે છે અને જે કાંઈ મને મળવાનું છે એ બધાં માટે હું આભારી છું. કોઈ બૂરી બાબત બનવાની નથી. ઈશ્વર અહીં જ છે, ઈશ્વર મારી સાથે છે અને ઈશ્વર મને બધી તકલીફોમાંથી બહાર કાઢશે. હું દરેક સારી બાબતો માટે પ્રભુનો આભાર માનું છું."

હું એક દુ:ખી માનસવાળા માણસને ઓળખતો હતો. એ દરરોજ સવારે નાસ્તો કરતી વખતે એની પત્નીને કહેતો: "આજનો દિવસ પણ ખૂબ કપરો હશે." એ વાસ્તવમાં એવું માનતો નહોતો, પણ એ એવું માનતો હતો કે જો એ આજનો દિવસ ખરાબ જશે એવું બોલશે તો જ એનો દિવસ સારો જશે. એ એનું માનસિક વલણ બની ગયું હતું. પણ બધી બાબતો ખરાબ રીતે જ બનતી એમાં કશી નવાઈ નથી. જો તમે દુ:ખદ ઘટનાઓ બનશે એવું જ કલ્પો અને એના પર જ ભાર મૂકો તો તમે એ પ્રકારની દુ:ખદ પરિસ્થિતિઓનું જ નિર્માણ કરો છો. એથી દરેક નવી સવારે સુખભરી પરિસ્થિતિઓ વિશે જ વિચારો અને તમને નવાઈ લાગે એટલી હદ સુધી બધી બાબતો સુખદ વળાંક લેશે.

તેમ છતા મેં ઉપર સુચવેલી મહત્ત્વની ઉપચારક પદ્ધતિનું જ પાલન કરવું પૂરતું નથી. તમારે આખો દિવસ તમારાં કાર્યો અને તમારા વર્તનમાં સુખી જીવનના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોનું પાલન કરતા રહેવું જોઈએ.

આ સરળ અને મૂળભૂત સિદ્ધાંતોમાંથી એક સિદ્ધાંત છે માનવ માત્ર તરફ પ્રેમભાવના અને સદ્ભાવના. કરુણાનો ભાવ અને લાગણીની અભિવ્યક્તિ આશ્ચર્યજનક સુખનો અનુભવ કરાવે છે.

મારા મિત્ર ડૉ. સેમ્યુઅલ શૂમેકરે અમારા બંનેના મિત્ર રાલ્સ્ટન યંગ વિશે હૃદયસ્પર્શી વાત લખી છે. રાલ્સ્ટન યંગ ન્યૂ યૉર્કના ગ્રાન્ડ સેન્ટ્રલ સ્ટેશન પર કૂલીનું કામ કરે છે. એ એના બેજ નંબર પરથી પોર્ટર નં. ૪૨ તરીકે ઓળખાય છે. એ આજીવિકા માટે પ્રવાસીઓનો સામાન ઊંચકે છે, પરંતુ એનો મુખ્ય રસ ઈસુ ખ્રિસ્તના ભાવોને આવતા-જતા પ્રવાસીઓના મનમાં ઊતરવામાં રહેલો છે. એ જે પ્રવાસીઓનો સામાન ઊંચકીને ચાલતો હોય એમની સાથે વાતચીતમાં ખ્રિસ્તી ધર્મના આદર્શ વિચારોનો ઉલ્લેખ કરતો રહે છે. એ પ્રવાસીમાં થોડીઘણી હિંમત અને આશા જગાડી શકાય તેમ છે કે કેમ એનું ધ્યાનપૂર્વક નિરીક્ષણ કરતો રહે છે. એ એનું આ કામ કુશળતાપૂર્વક બજાવે છે.

એક દિવસ એને એક નીચા કદની વૃદ્ધ સ્ત્રીને એની ટ્રેનમાં બેસાડવાનું કામ મળ્યું હતું. એ સ્ત્રી વ્હીલચેરમાં બેઠી હતી. એથી એ વ્હીલચેર ધકેલતો લિફ્ટમાં લઈ જઈ રહ્યો હતો. એણે સ્ત્રીને લિફ્ટમાં લઈ ગયો ત્યારે એણે જોયું તો એ સ્ત્રીની આંખોમાં આંસુ હતાં.

લિફ્ટ નીચે ઊતરતી હતી એ દરમિયાન એ આંખો બંધ કરીને ઊભી રહ્યો અને ઈશ્વરને પૂછવા લાગ્યો — હું આ સ્ત્રીને કેવી રીતે મદદ કરી શકું? ઈશ્વરે એને ઉપાય સુઝાડ્યો. એ લોકો લિફ્ટમાંથી બહાર નીકળ્યાં ત્યારે એણે સ્મિત કરીને સ્ત્રીને કહ્યું, "મૅ'મ, તમને ખરાબ ન લાગે તો એક વાત કહું. તમે પહેરેલી હૅટ ખૂબ સુંદર છે."

મહિલાએ એની સામે જોઈને કહ્યું, "થેન્ક યું."

એ બોલ્યો, "તમે પહેરેલો પોશાક પણ બહું સુંદર છે. મને બહું ગમ્યો."

સ્ત્રી હોવાથી એને આ પ્રકારની વાતો સાંભળવી ગમી. એની તબિયત સારી નહોતી, છતાં રાલ્સ્ટનની વાતો સાંભળીને એ પ્રસન્ન થઈ ઊઠી. એણે પૂછ્યું, "તમે મને આવી સારી વાતો શા માટે કહો છો? તમે ખૂબ સમજદાર વ્યક્તિ છો."

એણે કહ્યું, "મેં જોયું કે તમે ઘણાં દુ:ખી હતાં. તમે રડતાં હતાં. એથી મેં ઈશ્વરને પૂછ્યું, હું તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકું? ઈશ્વરે મને કહ્યું, 'એની હૅટ વિશે એને કહે.' તમારા પોશાક વિશે મેં ઉમેર્યું." રાલ્સ્ટન યંગ અને ઈશ્વર બંને એ મહિલાના મગજમાંથી એની તકલીફોના વિચારો કેવી રીતે બહાર કાઢવા એ જાણતા હતા.

"તમારી તબિયત સારી નથી?" એણે પૂછ્યું,

"ના." એ બોલી, "મને સતત દરદ થાય છે. હું મારી પીડામાંથી બહાર જ નીકળી શકતી નથી. ક્યારેક તો બધું ખૂબ અસહ્ય બની જાય છે. તમને ખબર છે, આખો સમય પીડામાં હોવું કેટલું બધું દુષ્કર હોય છે?"

રાલ્સ્ટન પાસે એનો જવાબ હતો, "હા, મૅ'મ. હું જાણું છું કારણ કે મેં મારી એક આંખ ખોઈ દીધી છે. મારી આંખ રાતદિવસ ગરમ લોઢા જેવી ધખે છે."

મહિલાએ કહ્યું: "તેમ છતાં, તમે આટલા ખુશ કેમ છો?"

વાતચીત દરમિયાન એણે એ મહિલાને ટ્રેનમાં એની જગ્યા પર બેસાડી દીધી હતી. એણે કહ્યું, "માત્ર પ્રાર્થના વડે, મૅ'મ, માત્ર પ્રાર્થના વડે."

મહિલાએ કોમળ અવાજમાં પૂછ્યું, "પ્રાર્થના, માત્ર પ્રાર્થના, તમારું દરદ દૂર કરી દે છે?"

રાલ્સ્ટને જવાબ આપ્યો: "કદાચ એનાથી પીડા દૂર તો થતી નથી, પણ પ્રાર્થના વડે હું એના પર કાબૂ જરૂર મેળવી શકું છું. એથી વધારે દુ:ખતું હોય એવું લાગતું નથી. મે'મ... તમે પ્રાર્થના કરતાં રહો, હું પણ તમારા માટે પ્રાર્થના કરીશ."

એ મહિલાની આંખોમાં હવે આંસુ નહોતાં. એણે રાલ્સ્ટન સામે સુંદર સ્મિત કર્યું, એનો હાથ પોતાના હાથમાં લઈ એ બોલી: "તમે મને ઘણી મદદ કરી છે."

એક વર્ષ પસાર થઈ ગયું. એક રાતે ગ્રાન્ડ સેન્ટ્રલ સ્ટેશન પર રાલ્સ્ટન યંગને ઈન્ફોર્મેશન બૂથમાં બોલાવવામાં આવ્યો. ત્યાં એક યુવાન સ્ત્રી ઊભી હતી. એણે કહ્યું, "હું તમારા માટે એક મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિનો સંદેશો લાવી છું. મારી માતાએ મૃત્યુ પામતાં પહેલાં મને કહ્યું હતું કે એક વર્ષ પહેલાં તમે એને વ્હીલચેરમાં બેસાડીને ટ્રેનમાં લાવ્યા હતા. મારી માતાએ તમને શોધીને એનો એક સંદેશ આપવા મને જણાવ્યું — એણે કહ્યું છે તમે એના જીવનનું છેલ્લું એક વર્ષ સુધારી આપ્યું છે. એણે કહ્યું છે, ચિરનિદ્રામાં પણ એ તમને યાદ કરશે. એ તમને યાદ કરશે કારણ કે તમે એના પ્રત્યે ખૂબ ભલું, માયાળુ અને સમજભર્યું વર્તન કર્યું હતું." એટલું બોલીને એ યુવતી રડવા લાગી.

રાલ્સ્ટન શાંતિથી એને જોતો રહ્યો. પછી એણે કહ્યું, "બહેન, તમે રડો નહીં. તમારે રડવું જોઈએ નહીં. તમારે તો આભારનો ભાવ વ્યક્ત કરતી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ."

યુવતીને નવાઈ લાગી. એણે પૂછ્યું, "મારે આભાર માનતી પ્રાર્થના શા માટે કરવી

જોઈએ?"

"કારણ કે," રાલ્સ્ટને કહ્યું, "પણા લોકો તમારાથી ઘણી નાની ઉંમરે અનાથ બની જાય છે. તમારી મા તો ઘણાં-ઘણાં વર્ષો સુધી તમારી સાથે હતાં... એ હજી પણ તમારી સાથે જ છે... તમે એને ફરીવાર જોઈ શકશો. એ અત્યારે પણ તમારી સાથે છે અને એ હંમેશાં તમારી નજીક રહેશે. કદાચ એ અત્યારે પણ, આપણે બંને વાતો કરીએ છીએ ત્યારે, આપણી સાથે અહીં જ છે."

યુંવતીનાં ડૂસકાં બંધ થયાં, આંસુઓ સુકાઈ ગયાં. રાલ્સ્ટનની ભલી લાગણીઓની એની માતા પર જેવી અસર થઈ હતી એવી જ અસર એની દીકરી પર પણ થઈ હતી. આટલા વિશાળ સ્ટેશન પર, હજારો લોકોની અવરજવર વચ્ચે, એ બંને જણાંએ આ અદ્ભુત પોર્ટરને પ્રેમનો સંદેશો ફેલાવવા માટે પ્રેરનાર ઈશ્વરની હાજરીનો અનુભવ કર્યો.

ટૉલ્સ્ટૉયે કહ્યું છે: "જ્યાં પ્રેમ હોય છે ત્યાં ભગવાનનો વાસ હોય છે." આપણે તેમાં ઉમેરી શકીએ: જ્યાં ભગવાન અને પ્રેમ વસે છે ત્યાં સુખ-પ્રસન્નતા હોય છે. એથી વ્યાવહારિક જગતમાં સુખ ઊભું કરવા માટે પ્રેમની ભાવના ફેલાવવાની જરૂર છે.

મારા એક મિત્ર એચ. સી. મેટરન પ્રસન્નચિત્ત વ્યક્તિ છે. એની પત્ની મેરી પણ એના જેવી જ ખુશમિજાજ સ્ત્રી છે. એ બંને એમના કામ માટે દેશભરમાં પ્રવાસ કરે છે. મિ. મેટરન એમની સાથે બિઝનેસ કાર્ડ રાખે છે. એ કાર્ડની પાછળ એમણે લખેલાં ફિલસુફીભર્યાં વાક્યોથી એને અને એની પત્નીને તો પ્રસન્નતા મળી જ છે, એમના વ્યક્તિત્વના સંપર્કમાં આવેલા બીજા સેંકડો લોકોએ પણ પ્રસન્નતાનો અનુભવ કર્યો છે.

એ કાર્ડમાં લખ્યું છે: "સુખી થવાનો માર્ગ: તમારા હૃદયને ધિક્કારવૃત્તિથી મુક્ત રાખો, તમારા મગજને ચિંતાથી મુક્ત કરી દો. સાદાઈથી જીવો, ઓછાની અપેક્ષા રાખો, ઘણું આપો. તમારા જીવનને પ્રેમથી ભરી દો. ઉજ્જ્વળ પ્રકાશ વહેંચતા ચાલો. જાતને ભૂલી જાઓ, અન્ય લોકો વિશે વિચારો. બીજા લોકો સાથે એવો જ વ્યવહાર કરો, જેવો તમે તમારા માટે ઇચ્છો છો. આ પદ્ધતિનો એક અઠવાડિયું અમલ કરો, તમે આશ્ચર્ય પામી જશો."

આ શબ્દો વાંચ્યા પછી કદાચ તમે કહેશો: "આમાં કંઈ નવું નથી." સાચું છે, છતાં જો તમે એ વિચારોને ક્યારેય અમલમાં મૂક્યા નથી તો એમાં કશુંક તો નવું છે જ. જ્યારે તમે એ વિચારો પ્રમાણે વર્તવા લાગશો ત્યારે તમને એ જીવન જીવવાની સૌથી નવી, સૌથી તાજી અને સૌથી આશ્ચર્યજનક જીવનપદ્ધતિ લાગશે. જે સિદ્ધાંતોને તમે પહેલાંથી જાણતા હો, પરંતુ એનો ઉપયોગ કર્યો ન હોય તો એ સિદ્ધાંતોનું મૂલ્ય શું છે? જિંદગીભર આ પ્રકારની અધૂરપ સાથે જીવવું દુ:ખદ સ્થિતિ છે. ઘરના ઉંબર પાસે જ સોનું પડ્યું હોય, છતાં ગરીબીમાં જીવવું એટલે જીવન તરફ નાસમજભર્યો અભિગમ. આ સાદી ફિલસુફીમાં સુખી થવાનો માર્ગ સુચવાયો છે. આ પદ્ધતિ પ્રમાણે મિ. મેટરને કહ્યું છે તેમ માત્ર એક જ અઠવાડિયું જીવો. ત્યાર પછી પણ જો તમારું જીવન પ્રસન્નતાથી ભરાઈ જાય નહીં તો સમજવું કે તમારામાં દુ:ખ ખૂબ ઊંડે સુધી પર કરી ગયું છે.

અલબત્ત, સુખી થવા માટેના આ સિદ્ધાંતોને શક્તિ આપવા અને સફેળ બનાવવા માટે દૃઢ માનસિક ગુણીનું સમર્થન દેવું પડશે. આધ્યાત્મિક શક્તિ વિના આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતો અસરકારક બની શકે નહીં. જ્યારે વ્યક્તિ એની ભીતર આધ્યાત્મિક પરિવર્તનનો અનુભવ કરે છે ત્યારે પ્રસન્નતા મેળવવા માટેના વિચારો અદ્ભુત રીતે સરળ બની જાય છે. તમે આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતોના પ્રયોગ કરવાનું શરૂ કરશો, ભલે શરૂઆતમાં અવ્યવસ્થિત રીતે, ત્યાર પછી ધીરેધીરે તમારી ભીતર આધ્યાત્મિક શક્તિનો અનુભવ થવા લાગશે. હું તમને

ખાતરી આપું છું કે તમે અત્યાર સુધી અનુભવી નહીં હોય એવી પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરવા લાગશો. જ્યાં સુધી તમે ઈશ્વરે ચીંધેલા માર્ગ અનુસાર જીવવાનું ચાલુ રાખશો ત્યાં સુધી સુખ-પ્રસન્નતા તમારી સાથે રહેશે.

દેશભરના મારા પ્રવાસો દરમિયાન હું સાચા અર્થમાં પ્રસન્ન લોકોને મળ્યો છું. એવા લોકોની સંખ્યા વધતી જાય છે. એ લોકોએ આ પુસ્તકમાં, મારાં અન્ય પુસ્તકોમાં, અન્ય લખાણોમાં અને વાર્તાલાપોમાં તથા બીજા લેખકો અને વક્તાઓના વિચારોમાં દર્શાવવામાં આવેલી સુખી થવાની વિવિધ પદ્ધતિઓનો અમલ કર્યો છે. એ લોકો આ વિચારોને ગ્રહણ કરવાની તૈયારી બતાવે છે. આધ્યાત્મિક પરિવર્તનનો આંતરિક અનુભવ લોકોને આશ્ચર્યકારક રીતે પ્રસન્નતાથી તરબતર બનાવી દે છે. આજે ચારેકોર દરેક પ્રકારના લોકો આ અનુભવમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે. વાસ્તવમાં એ વાત આજના સમયની સૌથી વધારે લોકપ્રિય વિલક્ષણ ઘટના બની ચૂકી છે. જો આ પરિસ્થિતિ ચાલુ રહી તો જે લોકોએ આધ્યાત્મિક અનુભવ મેળવ્યો નથી એ લોકો જુનવાણી ગણાવા લાગશે. અત્યારના યુગમાં આધ્યાત્મિક રીતે જીવંત હોવું એ આધુનિક વલણ ગણાય છે. લોકો દરેક જગ્યાએ સુખી થવા માટેની પ્રક્રિયાનું પાલન કરીને જિંદગીનો આનંદ માણે છે. એ પ્રક્રિયા વિશેનું અજ્ઞાન માણસને પાછળ રાખી દે છે.

થોડા સમય પહેલાં એક શહેરમાં મારું ભાષણ પૂરું થયું ત્યાર પછી એક ભરાવદાર આકર્ષક માણસ મારી પાસે આવ્યો. એણે મારા ખભા પર એટલો જોરદાર ધબ્બો માર્યો કે હું પડવા જેવો થઈ ગયો.

એણે ઉલ્લાસથી ભરેલા અવાજમાં કહ્યું, “ડૉક્ટર, અમારી ગેન્ગમાં આવવું છે? અમે સ્મિથના ઘેર ભવ્ય પાર્ટી ગોઠવી છે. અમે ઇચ્છીએ છીએ કે તમે ત્યાં આવો. એ ખૂબ શાનદાર પાર્ટી હશે. તમારે ત્યાં આવવું જ જોઈએ.” એ ખૂબ ઝડપથી આમંત્રણ ઉપર આમંત્રણ આપતો રહ્યો.

દેખીતું હતું કે એ પાર્ટી કોઈ ઉપદેશક માટે યોગ્ય પાર્ટી હોય એવું મને લાગ્યું નહીં. એથી હું ખચકાતો હતો. મને ભય હતો કે હું એ લોકોને આડો આવીશ, તેથી હું બહાના કાઢવા લાગ્યો.

“અરે, ભૂલી જાઓ!” મારા મિત્રે મને કહ્યું, “ચિંતા ન કરો, એ તમારા જેવા લોકોની જ પાર્ટી છે. તમને નવાઈ લાગશે. ચાલો, ચાલો. ત્યાં તમને જિંદગીભરનો નશો ચઢશે.”

છેવટે હું મારા ઉત્સાહિત અને બોલકા મિત્ર સાથે સંમત થયો. એનો ઉત્સાહ ચેપ લગાવે તેવો હતો. થોડી વાર પછી અમે વૃક્ષોથી ઘેરાયેલા વિશાળ ઘર પાસે પહોંચ્યા. ઘરના દરવાજા સુધી પહોંચવા માટે સરસ રસ્તો હતો. બારીઓમાંથી સંભળાતા અવાજો પરથી લાગ્યું કે ઘરમાં જોરદાર પાર્ટી ચાલી રહી છે. હું મૂંઝાયો, હું અહીં ક્યાં ફસાઈ ગયો? મારા મિત્ર મોટી બૂમ સાથે મને રૂમમાં ખેંચી ગયો. ઘણા લોકો અમારી સાથે હસ્તધૂનન કરવા લાગ્યા. મારો મિત્ર ત્યાં એકઠા થયેલા અસંખ્ય પ્રસન્ન અને ઉત્સાહી લોકો સાથે મારી ઓળખાણ કરાવવા લાગ્યો. એ બધા ખૂબ જ પ્રસન્ન-સુખી લોકો હતા.

હું આસપાસ નજર ફેરવતો દારૂનો બાર શોધવા લાગ્યો, પણ એવું કશું દેખાયું નહીં. ત્યાં માત્ર કૉફી, ફ્રૂટ જ્યૂસ, જિંજર એલ, સેન્ડવિચ અને આઇસક્રીમ આપવામાં આવતાં હતાં. એ બધું પૂરતા પ્રમાણમાં હાજર હતું.

મે મારા મિત્રને કહ્યું: “આ લોકો અહીં આવતાં પહેલાં ક્યાંક રોકાયા હશે.”

એને ઝટકો લાગ્યો, એ બોલ્યો: “ક્યાંક રોકાયા હશે — એટલે? તમે સમજતા નથી. આ લોકો જોશમાં છે એ વાત સાચી, પણ તમે જે પ્રકારના નશાની વાત કરો છો એવું કશું

જ નથી. તમારી વાતથી મને નવાઈ લાગે છે. તમને ખબર પડતી નથી કે આ લોકો શા માટે આટલા બધા ખુશ છે? એ લોકો આધ્યાત્મિકતાની અસર હેઠળ બદલી ગયેલા લોકો છે. એમણે કશુંક વિશિષ્ટ પ્રાપ્ત કર્યું છે. એ લોકોએ પોતાનામાંથી જ મુક્તિ મેળવી લીધી છે. એમને જીવંત, શક્તિથી ભરપૂર, યથાર્થ અર્થવાળા ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ થઈ છે. હા-" એણે કહ્યું, "એ લોકો નશામાં છે એ વાત સાચી, પરંતુ એ નશો દારૂની બોટલમાંથી મળે એવો નશો નથી. એ નશો એમના હૃદયમાં ભરેલો છે."

હું એની વાતનો મર્મ પકડી શક્યો. એ દુ:ખી ચહેરાવાળા અને જિંદગીમાંથી રસ ગુમાવી બેઠેલા લોકોની ભીડ નહોતી. એ બધા શહેરના પ્રતિષ્ઠિત લોકો હતા. એમાંના કેટલાય લોકો બિઝનેસમૅન, વકીલો, ડૉક્ટરો, શિક્ષકો, સમાજના મહત્ત્વના લોકો હતા. એમના ઉપરાંત કેટલાય સાદા લોકો પણ હતા. મહત્ત્વની વાત એ છે કે એ બધા એ પાર્ટીમાં ઈશ્વર વિશે અત્યંત સ્વાભાવિકતાથી વાતો કરતા મજા માણી રહ્યો હતા. એ લોકો એમના જીવનમાં નવેસરથી જાગેલી આધ્યાત્મિક શક્તિના કારણે આવેલાં પરિવર્તન વિશે એકબીજાને કહેતા હતા.

જે લોકો તેઓ ધાર્મિક લોકો છે એથી મુક્ત હાસ્ય ન કરી શકે અને પ્રસન્ન રહી ન શકે એવી ભ્રમણામાં જીવતા હોય એમણે એ પાર્ટીમાં હોવું જોઈતું હતું.

પછી જ્યારે હું એ પાર્ટીમાંથી નીકળ્યો ત્યારે મારા મગજમાં બાઇબલની એક પંક્તિ ઘૂમતી હતી, "એનામાં (ઈશ્વરમાં) જીવન હતું — અને એ જીવન માનવજાત માટે પ્રકાશ બની ગયું." (જૉહન ૧:૪) એ પ્રકાશ મેં પાર્ટીમાં આવેલા લોકોના પ્રસન્ન ચહેરા પર જોયો હતો. એમના આંતર્મનનો પ્રકાશ બહારથી એમના ચહેરા પર ઝળકતો હતો — અને એ પ્રકાશ એમણે એમની ભીતર જગાવેલા આધ્યાત્મિક સ્રોતમાંથી પરાવર્તિત થઈને એમના મોઢા પર ઊભરાતો હતો. જિંદગીનો અર્થ છે જીવંતતા, અને એ લોકો એમની જીવંતતા ઈશ્વરમાંથી જ પ્રાપ્ત કરી રહ્યા હતા. એમણે સુખ જન્માવતી શક્તિને પ્રાપ્ત કરી લીધી હતી.

આ કોઈ એકલદોકલ ઘટના નથી. જો તમે તમારા પોતાના સમુદાયમાં તપાસ કરો તો તમને ઉપર વર્ણવેલા લોકો જેવા પણા લોકો મળી આવશે. જો તમને તમારા શહેરમાં એવા લોકો મળે નહીં તો તમે ન્યૂ યૉર્કમાં આવેલા માર્બલ કૉલેજિએટ ચર્ચમાં આવજો. ત્યાં તમને એવા સેંકડો લોકો મળશે. તમે આ પુસ્તક વાંચીને પણ એવી જ ભાવના વિકસિત કરી શકો તેમ છો. શરત એ છે કે તમે અહીં આપવામાં આવેલા સાદા સિદ્ધાંતોને અનુસરતા રહો.

તમે જ્યારે આ પુસ્તક વાંચો ત્યારે એમાં જે લખ્યું છે એના પર વિશ્વાસ રાખો કારણ કે એ બધી જ વિગતો સાચો છે. પછી આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવેલાં વ્યાવહારિક સૂચનો પર કામ કરવાનું શરૂ કરી દો. એના દ્વારા તમને પણ સુખ અને પ્રસન્નતા જન્માવતા આધ્યાત્મિક અનુભવ થવા લાગશે. હું આ વાત જાણું છું કારણ કે મેં જે-જે લોકોનો અહીં ઉલ્લેખ કર્યો છે અને આગળનાં પ્રકરણોમાં જેમનો ઉલ્લેખ કરવાનો છું એ બધા લોકોએ આ પદ્ધતિથી મહત્ત્વની જીવનશક્તિ પ્રાપ્ત કરી છે. તમારી જાતને અંદરથી બદલી નાખ્યા પછી તમે તમારામાંથી દુ:ખની નહીં, પણ સુખની ભાવના પેદા કરી શકશો. પ્રસન્નતાનો એ અનુભવ એટલો બધો ભવ્ય હશે કે તમને નવાઈ લાગશે — તમે એ જ જગતમાં વસી રહ્યા છો! તમારું વિશ્વ પહેલાં જેવું નહીં રહે કારણ કે તમે પણ હવે પહેલાં જેવા રહ્યા નથી. તમે જે હો છો એના પરથી જ તમારું વિશ્વ કેવું છે એ નક્કી થાય છે. તમારામાં પરિવર્તન આવશે તો તમારી દુનિયા પણ બદલી જશે.

જો સુખની માત્રા આપણા વિચારોથી નિર્ધારિત થતી હોય તો નિરાશા કે હતાશા જન્માવે એવા વિચારોને તિલાંજલી આપી દેવી જોઈએ. સૌથી પહેલાં તો એ માટે દૃઢ નિર્ધાર કરવો પડે. ત્યાર પછી મેં એક બિઝનેસમૅનને સુચવી હતી એ સરળ પદ્ધતિનો અમલ કરવી પડે. હું એને એક લંચ વખતે મળ્યો હતો. મેં એની પાસે સાંભળી એવી નિરાશાજનક વાતો ભાગ્યે જ સાંભળી છે. જો હું માનસિક રીતે તૈયાર ન હોત તો એની નિરાશાજનક વાતોની મારા પર પણ અસર થઈ હોત. એનો પ્રત્યેક શબ્દ હતાશાથી ભરેલો હતો. એની વાતો સાંભળીને એવું જ લાગે કે બધું જ વિનાશ તરફ ધસી રહ્યું છે. જો કે એ માણસ ખૂબ થાકેલો હતો. એનું મગજ સમસ્યાઓથી ઘેરાઈ ગયું હતું. એ કારણે એનું મગજ એની ઘેરી સમસ્યાઓને સહન કરી શકે તેમ નહોતું. એથી એ અંદર ને અંદરથી સંકોચાઈ ગયો હતો. એની બધી જ ઊર્જા હણાઈ ચૂકી હતી. નિરાશાવાદી વિચારસરણી એની મુખ્ય તકલીફ હતી. એનામાં પ્રકાશ અને આસ્થા જગાડવાની જરૂર હતી.

એથી મેં સ્પષ્ટપણે એને પૂછ્યું: “તમને સારું લાગે એવું કરવું હોય અને તમારી વ્યથિત મનોદશામાંથી તમારે બહાર નીકળવું હોય તો હું તમને મદદ કરી શકું તેમ છું.”

“તમે શું કરી શકો તેમ છો?” એણે વ્યંગ્યમાં પૂછ્યું, “શું તમે ચમત્કારી પુરુષ છો?”

“ના.” મેં જવાબ આપ્યો, “પણ હું તમને ચમત્કારી વ્યક્તિનો સંપર્ક કરાવી શકું તેમ છું. એ તમારી દુ:ખી માનસિક હાલતમાં મદદ કરી શકશે અને તમારા જીવનને નવી દિશા આપશે.” મેં એને કહ્યું. ત્યાર પછી અમે છૂટા પડ્યા.

એની જિજ્ઞાસા વધી હતી. એ થોડા દિવસો પછી મને મળ્યો. મેં એને મારું નાનકડું પુસ્તક ‘થૉટ કન્ડીશનર્સ’ આપ્યું. એ પુસ્તકમાં સ્વાસ્થ્ય અને પ્રસન્નતા વિશે ચાળીસ વિચારો આપવામાં આવ્યા છે. એ પૉકેટ સાઈઝનું પુસ્તક હોવાથી મેં એને એ હંમેશાં એની સાથે રાખવાનું કહ્યું, જેથી ગમે ત્યારે વાંચી શકાય. મેં એને ચાળીસ દિવસ સુધી દરરોજનો એક વિચાર એના મગજમાં ઉતારે એવું સૂચન કર્યું. મેં એને દરેક વિચાર પૂરેપૂરો ગોખી લેવા અને મોઢે યાદ રાખી લેવા કહ્યું, જેથી એ વિચારો એની ચેતનામાં ભળી જાય. સાથે સાથે એ દરેક સ્વસ્થ વિચાર એના મગજમાં શાંતિ જન્માવે છે અને એને સ્વસ્થ કરી રહ્યો છે એવી કલ્પના કરવાનું પણ સુચવ્યું. મેં એને ખાતરી આપી કે જો એ મારી વાતનો અમલ કરશે તો આ સ્વસ્થ વિચારો એના આનંદ, એની ઊર્જા અને એની કામ કરવાની યોગ્યતાને ખતમ કરી રહેલા રોગિષ્ઠ વિચારોને એના મગજમાંથી હાંકી કાઢશે.

શરૂઆતમાં તો એને મારા સુઝાવ પર શ્રદ્ધા નહોતી, એનું મન આશંકાઓથી ભરેલું હતું — પણ એણે મેં આપેલી સુચનાઓનું પાલન કર્યું. લગભગ ત્રણ અઠવાડિયાં પછી એણે મને ફોન કર્યો અને ઉત્સાહથી ભરેલા મોટા અવાજમાં કહ્યું: “અરે, વાહ! તમારા સુઝાવે તો જાદુ કરી દીધો છે... અદ્ભુત... હું મારી દુ:ખી મનોદશામાંથી મુક્ત થઈ ગયો છું... મને વિશ્વાસ બેસતો નથી, આ કેવી રીતે શક્ય બન્યું!”

એ અત્યારે પણ એની ‘દુ:ખી મનોદશામાંથી મુક્ત’ છે અને સાચા અર્થમાં સુખી વ્યક્તિ બની ગયો છે. એનામાં સુખનું નિર્માણ કરવાની આવડત ખૂલી હોવાથી એ પ્રસન્ન વ્યક્તિ બની શક્યો. પાછળથી એણે એની કેટલીક માનસિક અડચણો વિશે સ્પષ્ટતા કરી હતી. એની દુ:ખી મનોદશા એને પીડી રહીં છે એ વિશે જાણતો હોવા છતાં એ તે સત્યનો પ્રામાણિકપણે સામનો કરી શકતો નહોતો. એ આત્મદયા અને આત્મદંડના વિચારોથી ટેવાઈ ગયો હતો. એ એની પ્રથમ અડચણ હતી. એના રોગિષ્ઠ વિચારો એની તકલીફોનું કારણ છે એ વિશે જાણતો હોવા છતાં એ એમાં બદલાવ લાવવાના પ્રયાસો કરતાં ખચકાતો હતો. ત્યાર પછી એ વ્યવસ્થિતપણે સ્વસ્થ આધ્યાત્મિક વિચારો કરવા લાગ્યો.

સૌ પ્રથમ એણે નવા જીવનની ઇચ્છા જાગ્રત કરી. એ પછી નવું જીવન મળી શકે તેમ છે એ અદ્‌ભુત સત્ય એને સમજાયું. સૌથી વધારે નવાઈ તો ત્યારે લાગી, જ્યારે એને નવું જીવન મળવા લાગ્યું છે તેવો અનુભવ થયો. પરિણામે એણે પોતાની જાતમાં પરિવર્તન આણવાનો આરંભ કર્યો તેના લગભગ ત્રણ અઠવાડિયાંમાં જ એના જીવનમાં પ્રસન્નતાનો ધોધ વહેવા લાગ્યો.

આજે આપણા દેશ(અમેરિકા)માં લગભગ બધી જ જગ્યાએ સુખનો માર્ગ શોધી શકનારા લોકોનો સમૂહ વસે છે. જો આપણે દરેક શહેર, દરેક ગામ- કસબાઓમાં એવું એક એક ગ્રુપ બનાવી શકીએ તો બહુ ઓછા સમયમાં આપણા દેશને બદલાવી શકીએ તેમ છીએ. હું કેવા પ્રકારના ગ્રુપની વાત કરું છું? ચાલો, તમને જણાવું.

એક પશ્ચિમના શહેરમાં મારું વ્યાખ્યાન આપીને હું મારી હોટલના રૂમમાં થોડો મોડો પહોંચ્યો હતો. હું થોડી ઊંઘ કરી લેવા માગતો હતો કારણ કે મારે બીજા દિવસે સવારે સાડા પાંચ વાગે પ્લેન પકડવાનું હતું. હું સૂવાની તૈયારી કરતો હતો ત્યાં જ ફોનની ઘંટડી વાગી. એક મહિલાએ કહ્યું: “મારા ઘરમાં પચાસ માણસો તમારી રાહ જુએ છે.”

મેં કહ્યું: “મારે સવારે વહેલા નીકળવાનું છે, હું આવી શકું તેમ નથી.”

એણે કહ્યું: “અરે, બે જણા તો તમને લેવા માટે નીકળી ચૂક્યા છે. અમે તમારા માટે પ્રાર્થના કરવાના છીએ. અમે ઇચ્છીએ છીએ કે તમે આ શહેરમાંથી વિદાય લો એ પહેલાં અમારી સાથે પ્રાર્થના કરો.”

હું ખુશ છું કે હું ત્યાં ગયો. જોકે એ રાતે મારી ઊંઘ ઘણી ઓછી થઈ.

મને લેવા આવેલા લોકો પહેલાં દારૂની લતમાં ફસાયેલા હતા. એમનો ઉપચાર પ્રાર્થનાની શક્તિથી કરવામાં આવ્યો હતો. હવે એ લોકો ખૂબ જ સુખી અને આકર્ષક વ્યક્તિત્વ ધરાવતા લોકો બની ગયા હતા.

અમે લોકોની ભીડથી ખીચોખીચ ભરેલા ઘરમાં પહોંચ્યા. લોકો જમીન પર, દાદરા પર, મેજ પર — બધી જ જગ્યાએ બેઠા હતા. એક માણસ તો ગ્રાંડ પિયાનોના ટેકે બેઠો હતો. એ લોકો શું કરી રહ્યા હતા? એ લોકો પ્રાર્થના કરવા માટે એકઠા થયા હતા. મને જણાવવામાં આવ્યું કે એ શહેરમાં એ રીતના સાઠ પ્રાર્થનાસમૂહો ચાલી રહ્યા હતા.

હું ક્યારેય આ પ્રકારની બેઠકમાં ગયો નહોતો. એ લોકો ગોંધાયેલા નહોતા. એ લોકો મુક્તિ પામેલા, પ્રસન્નચિત્ત, સાચા લોકોનો સમૂહ હતા. આખી વાત મને ભીતરથી સ્પર્શી ગઈ. એ રૂમના વાતાવરણમાં ઊર્ધ્વગામી શક્તિ અનુભવી શકાતી હતી. લોકો એક ગીત ગાવા લાગ્યા — અને મેં એ પ્રકારનું ગીત ક્યારેય સાંભળ્યું નહોતું. આખા રૂમમાં પ્રફુલ્લિત હાસ્યના ફુવારા ઊડતા હતા.

ત્યાર પછી એક મહિલા ઊભી થઈ. એના બંને પગ પર પાટા બાંધ્યા હતા. એણે કહ્યું: “બધા મને કહેતા હતા કે હું કદી પણ ચાલી શકીશ નહીં. મને ચાલતી જોવી છે?” એણે રૂમમાં અહીંથી ત્યાં ચાલી બતાવ્યું.

“આ કોણે શક્ય બનાવ્યું?” મેં પૂછ્યું,

“ઈસુ ખ્રિસ્તે.” એણે સાદો-સરળ જવાબ આપ્યો.

એક આકર્ષક યુવતીએ કહ્યું: “તમે ક્યારેય ડ્રગ્સના વ્યસનમાં ફસાયેલી વ્યક્તિને જોઈ છે? વારુ, હું એ વ્યક્તિ હતી અને હવે એમાંથી સંપૂર્ણ સાજી થઈ ગઈ છું.” મારી નજર સામે એક રૂપાળી, નમ્ર, સુંદર યુવતી બેઠી હતી. એણે પણ કહ્યું, “ઈસુ ખ્રિસ્તના પ્રતાપે.”

એક સમયે એકબીજાથી અલગ થઈ ચૂકેલાં પતિ-પત્નીએ કહ્યું — એ લોકો ફરીથી નિકટ આવી ગયાં છે અને અગાઉના સમય કરતાં ખૂબ વધારે સુખી છે.

“એ કેવી રીતે બન્યું?” મેં પૂછ્યું. જવાબ મળ્યો: “ઈસુ ખ્રિસ્તે કર્યું.”

એક માણસ દારૂનો શિકાર બની ગયો હતો. એ કારણે એણે એના કુટુંબને અતિ ગરીબીમાં ધકેલી દીધું હતું. એ એની જિંદગીમાં પૂરેપૂરો નિષ્ફળ ગયો હતો. હવે મારી સામે એ ઊભો હતો — સશક્ત, તંદુરસ્ત માણસ. હું એને કશું પૂછું એ પહેલાં જ એણે માથું હલાવ્યું અને કહ્યું: “ઈસુ ખ્રિસ્તે કર્યું.”

ત્યાર પછી એ બધા લોકોએ બીજું ગીત ગાવાનું શરૂ કર્યું. કોઈએ લાઈટ મંદ કરી. અમે લોકોએ એકબીજાના હાથ પકડીને મોટું વર્તુળ બનાવ્યું. મને લાગ્યું, જાણે મેં મારા હાથમાં વીજળીનો વાયર પકડ્યો છે. આખા રૂમમાં ચારેબાજુથી શક્તિ પ્રવાહિત થઈ રહી હતી. નિ:શંક રીતે એ રૂમમાં ઉપસ્થિત બધા લોકોમાં હું જ આધ્યાત્મિક રીતે સૌથી ઓછો વિકસિત વ્યક્તિ હતો. હું એ ક્ષણે જ સમજી ગયો કે ઈસુ ખ્રિસ્ત આ ઘરમાં હાજર હતા અને આ લોકો એમને પામી ચૂક્યા હતા. એ લોકોને ઈશ્વરની શક્તિનો સ્પર્શ થયો હતો. ઈશ્વરે એમને નવી જિંદગી બક્ષી હતી. એમની જિંદગી એક પ્રબળ પ્રવાહના રૂપમાં ઊભરાઈ રહી હતી.

આ જ સુખનું રહસ્ય છે. એ સિવાયનું બીજું બધું જ ગૌણ છે. આ અનુભવને પ્રાપ્ત કરો અને તમે સાચું અને સર્વશ્રેષ્ઠ સુખ માણી શકશો. તમે જિંદગીમાં ગમે તે કરો, પરંતુ સુખની અનુભૂતિથી વંચિત રહેશો નહીં — કારણ કે એ જ અસલ અનુભૂતિ છે.

૬
ન ચિડાવ, ન ગુસ્સે થાવ

ઘણા લોકો નાની-નાની બાબતોમાં ચિડાઈ જાય છે કે ગુસ્સે થઈ જાય છે. એમ કરીને તેઓ એમની શક્તિ-ઊર્જાનો નાશ કરે છે અને એમનું જીવન દુષ્કર બની જાય છે. ખરેખર તો એવું કરવાની જરૂર જ હોતી નથી.

તમે ક્યારે ચિડાવ છો કે ગુસ્સે થઈ જાઓ છો? ગુસ્સાનો અર્થ છે અંદરથી ઊકળી ઊઠવું, ફાટી પડવું, ધૂંધવાતા રહેવું. ચીડ અનુભવતો માણસ નાખી દેવા જેવી વાત માટે પણ ખિજાઈ જાય છે, ખાલીખાલી હાથ પછાડે છે અને જાતે હેરાન-પરેશાન થાય છે. બાળકો વારંવાર ચિડાઈ ઊઠે છે. કેટલાય વયસ્કો પણ બાળકોની જેમ ચિડાયા કરે છે.

બાઇબલમાં સલાહ આપવામાં આવી છે: "તમારો સ્વભાવ ચીડિયો બનાવો નહીં." (ભક્તિગીત ૩૭:૧) આધુનિક સમયમાં લોકો માટે આ સોનેરી સલાહ છે. શાંતિથી વ્યવસ્થિત જીવન જીવવા માટે ચીડ અને ગુસ્સાને તિલાંજલી આપવી જ પડશે. એવું કેવી રીતે કરી શકાય?

એ દિશામાં પહેલું પગથિયું છે — જીવન જીવવાની રફતાર ઘટાડો. આપણને ખબર નથી કે આપણા જીવનની ગતિ કેટલી બધી ઝડપી બની ચૂકી છે. આ ગતિથી જીવતા કેટલાય લોકોએ એમના શરીરને નુકસાન પહોંચાડ્યું છે. એથી પણ વિશેષ દુ:ખની વાત એ છે કે તેઓ એમના મગજ અને આત્માના પણ ટુકડેટુકડા કરી નાખે છે. કોઈ વ્યક્તિ શારીરિક રીતે શાંતિથી જીવીને મન-મગજને તેજ ગતિમાં રાખી શકે એ વાત પણ શક્ય છે. આ દૃષ્ટિકોણથી જોઈએ તો કોઈ અપંગ વ્યક્તિ પણ ઝડપી જીવન જીવી શકે છે. આપણા વિચારોની ગતિ આપણા જીવનની ઝડપ નક્કી કરે છે. જ્યારે આપણું મન એક ઉત્તેજિત પરિસ્થિતિથી બીજી ઉત્તેજિત પરિસ્થિતિ તરફ બેફામ ગતિમાં ભાગે છે ત્યારે આપણે માનસિક રીતે ઉત્તેજિત થઈ ઊઠીએ છીએ — પરિણામે ચીડિયા થઈ જઈએ છીએ. જો આપણે અતિ- ઉત્તેજના અને વધારે પડતા ઉત્સાહના શિકાર બનવા માગતા ન હોઈએ તો આપણા આધુનિક જીવનની તેજ ગતિને ઘટાડવી જોઈએ. આ પ્રકારની અતિ-ઉત્તેજના શરીરમાં ઝેરી રસાયણ ઊભું કરે છે અને એથી માનસિક બીમારી જન્મે છે. એના કારણે થાક લાગે છે અને હતાશા પેદા થાય છે. ત્યાર પછી આપણે આપણા અંગત પ્રશ્નોથી માંડીને દેશ-દુનિયાની પરિસ્થિતિ સુધીની બધી જ બાબતો વિશે ચિડાયા જ કરીએ છીએ અને ગુસ્સામાં રહીએ છીએ, કુંઠાઓ જન્મે છે. આ પ્રકારના માનસિક અસંતોષની આપણા શરીર પર પણ જો આટલી બધી અસર થતી હોય તો આપણા વ્યક્તિત્વના છેક ઊંડામાં ઊંડા સ્તર — જેને આપણે આત્મા કહીએ છીએ — પર તો કેટલી બધી થતી હશે?

આપણી બાહ્ય ગતિને આટલી ઉત્તેજિત અને આટલી તીવ્ર રાખીશું તો માનસિક શાંતિ મેળવવી અશક્ય બની જશે. ઈશ્વરની ઝડપ પણ આટલી તીવ્ર નથી. ઈશ્વર તમારી સાથે બેફામ ગતિથી ચાલશે નહીં. ઈશ્વર આપણને કહેશે: "તમારે આવી બેફામ અને મૂર્ખ ગતિથી ભાગવું હોય તો ભાગો, તમે થાકીને લોથ થઈ જશો ત્યારે હું તમને ઠીક કરી દઈશ. પરંતુ જો તમે તમારી ગતિને નિયંત્રણમાં રાખશો અને મારી ઝડપ પ્રમાણે જીવશો તો હું તમારું જીવન સમૃદ્ધ બનાવી દઈશ." ઈશ્વરની ઝડપ અવિરત છે, ધીમી છે અને સંપૂર્ણપણે સમતોલન ધરાવે છે. ઈશ્વરની ગતિ પ્રમાણે જીવવામાં જ ડહાપણ રહેલું છે. ઈશ્વર બધાં જ કામો યોગ્ય રીતે કરે છે. એના કોઈ કામમાં ઉતાવળ હોતી નથી. ઈશ્વર ક્યારેય ચિડાતા નથી કે ગુસ્સે થતા નથી. એ અત્યંત શાંત છે અને એથી જ કાર્યદક્ષ છે. ઈશ્વર આપણને એમની શાંતિના ભાગીદાર બનાવવા માગે છે: "હું તારા માટે શાંતિ છોડી જાઉં છું, મારી શાંતિ હવે હું તને આપું છું." (જૉહન: ૧૪:૨૭).

એક રીતે જોઈએ તો આધુનિક સમયના લોકો દુ:ખદ પેઢી છે, ખાસ કરીને મહાનગરોમાં વસતા લોકો. જ્ઞાનતંતુઓનો તનાવ, કૃત્રિમ રોમાંચ અને ઘોંઘાટના કારણે જીવન દુષ્કર બની ગયું છે. મોટાં શહેરોમાંથી ગામડાંઓ સુધી તનાવપૂર્ણ વાતાવરણની અસર થઈ ચૂકી છે. ગામડાંઓમાં પણ એ જ પ્રકારની બીમારી ફેલાઈ છે.

આ વિષય પર વાત કરતાં એક વૃદ્ધ મહિલાએ કહેલી વાત મને સ્પર્શી ગઈ છે. એણે કહ્યું હતું: "જીવન એટલું રોજિંદું બની ગયું છે." એની આ વાત આધુનિક સમયમાં વ્યાપેલા દૈનિક જીવનના પ્રેસર, જવાબદારીઓ અને તનાવની પરિસ્થિતિ વિશે ઘણું કહીં જાય છે. જીવનની સતત અને હઠીલી માંગ આપણને હંમેશાં તનાવગ્રસ્ત સ્થિતિમાં જ રાખે છે.

ક્યારેક એવી વિચાર પણ આવે છે કે અમેરિકાની આ પેઢી તનાવપૂર્ણ સ્થિતિની એટલી બધી આદી તો નથી થઈ ગઈ ને કે લોકો એના વગર સ્વાભાવિક રહી શકતા નથી. આપણા વડવાઓ જંગલો અને ખીણોની શાંતિનો અનુભવ મેળવી શક્યા હતા. આજની પેઢી માટે એ અનુભવ અલભ્ય બની ચૂક્યો છે. આજે માણસના જીવનની રફતાર એટલી બધી તેજ થઈ ચૂકી છે કે આપણી આસપાસના ભૌતિક સંસારમાં ઉપલબ્ધ શાંતિ અને નીરવતાનાં સ્થાનો તરફ આપણી નજર પડતી જ નથી.

ઉનાળાની એક બપોરે હું અને મારી પત્ની જંગલમાં દૂર સુધી ચાલવા નીકળ્યાં હતાં. અમે સુંદર લેક મોહોન્ક માઉન્ટેન હાઉસ પાસે ઊભાં રહ્યાં. એ જગ્યા અમેરિકાના શ્રેષ્ઠ નેચરલ પાર્કમાંના એક પાર્કમાં આવેલી છે. ૭૫૦૦ એકરમાં ફેલાયેલા એ સ્થળની વચ્ચે જંગલમાં શોભતા રત્ન જેવું સુંદર સરોવર આવેલું છે. 'મોહોન્ક'નો અર્થ છે 'આકાશમાં સરોવર.' વર્ષો પહેલાં ધરતીમાં થયેલી ઊથલપાથલને લીધે ચટ્ટાનો બહાર નીકળી આવી છે. તમે જંગલમાંથી બહાર નીકળો છો પછી તમારી આંખો પર્વતોની વચ્ચે આવેલી ભવ્ય ખીણો પર સ્થિર થઈ જાય છે. એવું લાગે છે, જાણે બધું જ સૂર્ય જેટલું પુરાતન છે. જંગલ, પહાડો અને ખીણોથી સર્જાયેલું નયનરમ્ય સ્થળ માણસને કોઈ પણ પ્રકારની દુન્યવી તકલીફોથી બચાવી શકે તેમ છે.

એ બપોરે અમે ફરતાં હતાં ત્યારે વચ્ચે વચ્ચે ઉનાળુ વરસાદનાં ઝાપટાં પડતાં હતાં અને તડકો પણ આવી જતો હતો. અમે ભીંજાઈ ગયાં હતાં, અમારાં કપડાં પલળી ગયાં હતાં. એથી થોડાં ચિડાઈ ગયાં હતાં. પછી અમે એકબીજાને કહ્યું, વરસાદના સ્વચ્છ પાણીમાં પલળવું કંઈ ખરાબ વાત નથી. વરસાદના પાણીથી ઠંડક અને તાજગીનો અનુભવ થાય છે. તમે તડકામાં ઊભા રહીને તમારાં વસ્ત્રો સુકવી શકો છો. અમે વૃક્ષો નીચે ઊભાં

રહ્યાં, વાતો કરી અને પછી શાંત થઈ ગયાં.

અમે તલ્લીન બનીને આસપાસની નીરવતાને સાંભળી રહ્યાં હતાં. સાચું કહીએ તો જંગલો ક્યારેય શાંત હોતાં નથી. એમાં અવિરતપણે અનેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ ચાલતી રહે છે, છતાં જંગલો એની અમર્યાદ પ્રવૃત્તિઓ વિશે ક્યારેય ઘોંઘાટ કરતાં નથી. પ્રકૃતિના ધ્વનિઓ હંમેશાં શાંત અને લયબદ્ધ હોય છે.

એ સુંદર નમતા બપોરે કુદરત અમારા ઉપર ઉપચારક હાથ ફેરવી રહી હતી. અમે અમારી તંગ મનોદશામાંથી શાંતિ અનુભવી રહ્યાં હતાં.

અમે તલ્લીન બનીને આહ્લાદક શાંતિને માણી રહ્યાં હતાં. એ જ વખતે જેને સંગીતનું નામ આપવામાં આવે છે એવો ધીમો અવાજ સંભળાવા લાગ્યો. એ નર્વસ, ચિચિયારી જેવું સંગીત હતું. થોડી વાર પછી બે યુવતીઓ અને એક યુવક જંગલમાંથી બહાર નીકળ્યાં. યુવાનના હાથમાં ટ્રાન્ઝિસ્ટર રેડિયો હતો.

એ ત્રણ શહેરી યુવાન લોકો જંગલમાં ફરવા નીકળ્યાં હતાં. કમનસીબે એ લોકો શહેરી ઘોંઘાટ પણ એમની સાથે લાવ્યાં હતાં. તેઓ સારાં માણસો હતાં કારણ કે એમણે થોડીવાર ઊભાં રહીને અમારી સાથે વાતો પણ કરી. મને મનમાં થયું, હું એ લોકોને રેડિયો બંધ કરી, જંગલનું સંગીત સાંભળવા કહું. પછી થયું, એ મારું કામ નથી. છેવટે એ લોકો ગયાં.

અમે એ લોકોએ શું-શું ગુમાવ્યું હતું એના વિશે વાતો કરી. એ લોકો આવી અદ્ભુત શાંતિમાંથી પસાર થયાં હતાં, છતાં આ સૃષ્ટિ જેટલું જ પ્રાચીન સંગીત સાંભળવા માટે કાન ધરી શક્યાં નહોતાં. પ્રકૃતિના સંગીતની ધૂનમાં જે પ્રકારની મધુરતા સંભળાય છે એવી મધુર ધૂન હજી સુધી કોઈ માણસ બનાવી શક્યો નથી — એ ધૂનમાં વૃક્ષોની વચ્ચેથી વહેતા પવનની સરસરાહટ છે, પક્ષીઓના હૃદયમાંથી ઊઠતો ચહેકાટ છે અને તેના બેકગ્રાઉન્ડમાં સમગ્ર વાતાવરણનું સંગીત ભળેલું હોય છે.

આ પ્રકારનું સંગીત આજે પણ જંગલોમાંથી, મેદાનોમાંથી, ખીણોમાંથી, ભવ્ય પર્વતોમાંથી અને સુંવાળી રેતી પર ફેલાતાં સમુદ્રનાં મોજાનાં ફોણમાંથી સંભળાય છે. એવા સંગીતની ઉપચારક અસરનો આપણે લાભ લેવો જોઈએ. ઈસુ ખ્રિસ્તે કહ્યું છે એ યાદ કરો, “રણપ્રદેશોમાં એકલા આવો અને થોડીવાર આરામ કરો.” (માર્ક ૬:૩૧). હું આ લખી રહ્યો છું અને તમને સલાહ આપી રહ્યો છું ત્યારે મારે મારી જાતને પણ ઘણીવાર આ પ્રકારે સૃષ્ટિનો આનંદ ઉઠાવવાનું યાદ અપાવવું પડ્યું છે એ વાત યાદ આવે છે. જો આપણે આપણા જીવનને પ્રસન્ન બનાવવા ઇચ્છતા હોઈએ તો અપૂર્વ શાંતિ મેળવવા માટેના શિસ્તનું પાલન કરવું જ જોઈએ.

એક વાર હું અને મારી પત્ની પાનખરમાં મેસેચ્યુંસેટ્સમાં અમારા પુત્ર જૉહ્નને મળવા માટે ડિયરફિલ્ડ ઍકેડમી જઈ રહ્યાં હતા. અમે એને કહ્યું હતું કે અમે સવારે અગિયાર વાગે ત્યાં પહોંચી જશું. અમે લોકો સમય જાળવવાની બાબતમાં જૂના જમાનાનાં લોકો છીએ. એ દિવસે અમે મોડા પડીએ તેવું લાગતાં હું પ્રાકૃતિક સૌંદર્યથી ભરપૂર પ્રદેશ વચ્ચેથી પૂરપાટ ઝડપે કાર ચલાવતો પસાર થઈ રહ્યો હતો. ત્યાં જ મારી પત્નીએ કહ્યું, “નૉર્મન, તેં પેલી સુંદર ટેકરી જોઈ?”

“કઈ ટેકરી?” મેં પૂછ્યું,

“એ હમણાં જ બીજી બાજુ પસાર થઈ ગઈ.” એણે કહ્યું. “પેલું સુંદર વૃક્ષ જો.”

“કયું વૃક્ષ?” ત્યાં સુધીમાં તો હું એકાદ માઈલ આગળ પહોંચી ગયો હતો.

“આજના જેવો સુંદર દિવસ મેં જોયો નથી.” મારી પત્ની બોલી, “ઑક્ટોબર

મહિનામાં આ ન્યૂ ઇંગ્લૅન્ડ પર્વતમાળામાં આવાં સુંદર અને અદ્ભુત રંગો જોવાની આશા જ રાખી શકો નહીં. મને અંદરથી ખૂબ આનંદ આવી રહ્યો છે."

એની એ વાતથી હું એટલો બધો અભિભૂત થઈ ગયો કે કાર વાળીને હું પા માઈલ પાછળ ગયો. ત્યાં પાનખરના રંગોથી શોભતી ઊંચી ટેકરીઓની વચ્ચે તળાવ આવેલું હતું. અમે ત્યાં બેઠાં, જોવા લાગ્યાં અને ધ્યાનમાં ઊતરી ગયાં. ઈશ્વરે એની વિશિષ્ટ પ્રતિભા અને કૌશલથી ત્યાં સુંદર રંગોથી સુશોભિત દૃશ્ય ચીતર્યું હતું. એવું અદ્ભુત કલાત્મક દૃશ્ય માત્ર ઈશ્વર જ બનાવી શકે. તળાવના સ્થિર જળમાં ઈશ્વરના તેજનું પ્રતિબિંબ ઝળકતું હતું. એ અવિસ્મરણીય દૃશ્ય હતું.

અમે કશું જ બોલ્યા વિના કેટલીય વાર સુધી ધ્યાનમગ્ન અવસ્થામાં બેસી રહ્યાં. ત્યાર પછી મારી પત્ની મૌન તોડતાં બોલી ઊઠી: "એ (ઈશ્વર) મને શાંત પાણીના કિનારે માર્ગ બતાવે છે." (ભક્તિગીત ૨૩:૨). અમે અગિયાર વાગે ડિયર-ફિલ્ડ પહોંચ્યાં ત્યારે અમને થાક લાગ્યો નહોતો. વાસ્તવમાં અમે અંદરથી તાજગી અનુભવતાં હતાં.

આજે દરેક જગ્યાએ લોકોના જીવનમાં તનાવની સ્થિતિ છે ત્યારે એ તનાવને ઘટાડવા માટે તમારે તમારા જીવનની ગતિ ધીમી કરવી પડશે, શાંત થવું પડશે. ગુસ્સો ન કરો. ચીડિયા ન બનો. શાંતિપૂર્ણ બનવાનો પ્રયાસ કરો. "ઈશ્વરની શાંતિ આપણી સમજણ બહારની બહાર છે." (ફિલિપિયન્સ ૪:૭). એ વાતને તમારા મનમાં ઉતારો. પછી તમારી અંદર પ્રગટી રહેલી શાંતિના પ્રભાવનો અનુભવ કરવા માંડો.

મારા એક મિત્રને દબાણને કારણે આરામ લેવાની ફરજ પડી હતી. એણે મને લખ્યું: "આ ફરજિયાત આરામના સમય દરમિયાન હું ઘણા બોધપાઠ શીખ્યો છું. હવે હું અગાઉ કરતાં વધારે સારી રીતે સમજવા લાગ્યો છું કે શાંત માનસિક સ્થિતિમાં તમે ઈશ્વરની ઉપસ્થિતિ વિશે સજાગ બની જાઓ છો. જિંદગી ક્યારેક કીચડથી લથબથ થઈ જાય છે, પણ લાઓ ત્સેએ કહ્યું છે તેમ — "જો તમે થંભી જશો તો કીચડથી ગંદું થયેલું પાણી સ્વચ્છ થઈ જશે."

એક ડૉક્ટરે એના બિઝનેસમૅન દરદીને જરા વિચિત્ર લાગે તેવી સલાહ આપી હતી. એ દરદી આક્રમક અને અતિ મહત્ત્વાકાંક્ષી માણસ હતો. એણે ઉત્તેજના સાથે ડૉક્ટરને કહ્યું હતું, મારે ખૂબ કામ કરવું પડે છે. મારે મારું કામ કોઈ પણ સંજોગોમાં પૂરું કરવું જ પડે, નહીં તો તકલીફ ઊભી થઈ જાય.

"હું દરરોજ સાંજે કામથી ભરેલી મારી બ્રીફકેસ લઈને ઘેર આવું છું." એણે મૂંઝાયેલા અવાજમાં કહ્યું.

"તમે શા માટે રાતે ઘરમાં કામ કરો છો?" ડૉક્ટરે પૂછ્યું,

એણે ચીડ સાથે કહ્યું, "મારે કરવું જ પડે."

"બીજી કોઈ વ્યક્તિ કરી શકે નહીં, તમને કોઈ મદદ કરી શકે કે નહીં?" ડૉક્ટરે પૂછ્યું.

"ના રે ના..." દરદીએ તરત જવાબ આપ્યો, "મારાં કામ માત્ર હું જ કરી શકું. એટલું જ નહીં એ કામો તત્કાળ પૂરાં કરવાં પડે અને તે મારા સિવાય બીજું કોઈ કરી શકે નહીં. બધું મારા પર જ આધાર રાખે છે."

"હું તમને પ્રિસ્ક્રિપ્શન લખી આપું તો તમે એનું પાલન કરશો?" ડૉક્ટરે પૂછ્યું.

માનો કે ન માનો, ડૉક્ટરનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન આ પ્રમાણે હતું: એના દરદીએ દરરોજ એના કામમાંથી બે કલાક કાઢીને દૂર સુધી ફરવા જવાનું હતું. ત્યાર પછી દર અઠવાડિયે અર્ધો દિવસ રજા લઈને એણે કબ્રસ્તાનમાં બેસવાનું હતું.

ડઘાયેલા દરદીએ પૂછ્યું: "અર્ધો દિવસ — તે પણ કબ્રસ્તાનમાં શા માટે?"

ડૉક્ટરે જવાબ આપ્યો: "હું ઇચ્છું છું કે તમે કબ્રસ્તાનમાં જાઓ — અને ત્યાં હંમેશને માટે સૂતેલા લોકોની કબરો જુઓ. ત્યાં બેસીને તમે એક સત્ય વિશે વિચારો કે એમાંના ઘણા લોકો તમારા જેવું જ માનતા હતા અને એ કારણે જ એ લોકો કબર નીચે સૂતા છે. એ લોકો માનતા હતા કે આખું જગત માત્ર એમના ખભા ઉપર જ ટક્યું છે. તમે ધ્યાનપૂર્વક વિચારજો કે જ્યારે તમે પણ એવી જ કબર નીચે સૂતા હશો ત્યારે પણ આ જગત તો એ રીતે ચાલતું જ રહેશે. તમે ગમે તેવી અગત્યની વ્યક્તિ હો, તમારા ગયા પછી બીજા લોકો એ જ કામ કરશે, જે અત્યારે તમે કરો છો. હું ઇચ્છું છું કે તમે એક કબરના પથ્થર ઉપર બેસીને આ વાક્ય વારંવાર બોલો: "...તમારી (ઈશ્વરની) દૃષ્ટિમાં હજાર વર્ષો ગઈ કાલે જ વીતેલા દિવસ જેવાં અથવા રાતના એક પ્રહર જેવાં હોય છે." (ભક્તિગીત ૯૦:૪).

દરદીને ડૉક્ટરની વાત બરાબર સમજાઈ ગઈ. એણે એની ગતિ ધીમી કરી નાખી. એ કામની વહેંચણી કરવાનું શીખ્યો. એ પોતાની અગત્યતાને સાચા અર્થમાં સમજી શક્યો. એણે ગુસ્સે થવાનું અને ચિડાવાનું બંધ કર્યું. એનું મન શાંત બન્યું, અને કહેવું જોઈએ કે હવે એ વધારે સારી રીતે કામ કરી શકે છે. એ એનો ધંધો વિસ્તારી રહ્યો છે અને કબૂલ કરે છે કે એના કામકાજમાં વિકાસ થયો છે.

એક જાણીતો ઉદ્યોગપતિ સખત કામનું દબાણ અનુભવતો હતો. એણે જણાવ્યું તેમ સવારે ઊઠતાંની સાથે જ પથારીમાંથી કૂદીને સીધો જ હાઈ-ગિયરમાં આવી જતો હતો. ઉતાવળ અને રઘવાટને લીધે એ સવારે માત્ર બાફેલાં ઈંડાં જ લેતો હતો, જેથી એને ઝટપટ ગળે ઉતારી શકાય. પછી એ કામ પર જવા ભાગતો. આટલી તોફાની ઝડપને લીધે એ બપોર સુધીમાં તો થાકીને લોથ થઈ જતો અને રાત્રે ઘેર પહોંચતાં જ ઊંઘી જતો હતો.

એના સદ્નસીબે એનું ઘર વૃક્ષોની વચ્ચે આવેલું હતું. એક વાર એની ઊંઘ બરાબર થઈ નહોતી એથી એ રોજ કરતાં વહેલો જાગી ગયો. એ બારીમાંથી બહાર જોવા લાગ્યો. એની નજર ઝાડની ડાળી પર બેઠેલા એક પક્ષી પર પડી. એ પક્ષી ઊંઘમાંથી જાગી રહ્યું હતું. એને એમાં રસ પડ્યો. એણે જોયું કે એ જ વખતે જાગેલા પક્ષીએ એનું માથું એની પાંખોની વચ્ચે ઘુસાડ્યું. એનાં બધાં પીછાં ફેલાવ્યાં. પછી એ પૂરેપૂરું જાગ્યું અને ચાંચ ફેલાવી ઊંઘ ભરેલી આંખે ચારે બાજુ જોવા લાગ્યું. ત્યાર બાદ એણે એનો એક પગ થાય એટલો લાંબો કર્યો. એની એક પાંખ પંખાની જેમ ફેલાવી. એ રીતે એણે બીજા પગથી પણ કર્યું અને ફરીથી એનું માથું પીંછાંમાં ઘુસાડી નાનકડી ઊંઘ ખેંચી લીધી. થોડી ક્ષણો પછી એણે માથું બહાર કાઢ્યું. હવે એ ઉત્સુકતાપૂર્વક આસપાસ જોવા લાગ્યું, એના માથાને પાછળ ઝાટકો માર્યો, બંને પગ અને બંને પાંખો ફરીથી લાંબાં ખેંચ્યાં અને એ ચહેકવા લાગ્યું. એના કંઠમાંથી જાણે દિવસનું સ્વાગત કરતું મીઠું ગીત સર્યું. ત્યાર પછી એ ઊડ્યું, ઠંડું પાણી પીધું અને ખોરાકની શોધમાં નીકળી પડ્યું.

મારા એ તનાવગ્રસ્ત મિત્રે એની જાતને કહ્યું: "જો એક પક્ષી આ રીતે નિરાંતે, હળવાશથી જાગી શકતું હોય તો મારે પણ એ રીતે જ દિવસની શરૂઆત કરવી જોઈએ." એણે પેલાં પક્ષીએ જે કાંઈ કર્યું હતું એ બધું જ કર્યું, એણે ગીત પણ ગાયું. એને લાગ્યું કે એ બધી જ ક્રિયાઓમાં સૌથી લાભદાયક અસર ગીતની થઈ હતી. એનાથી એનું ટેન્શન હળવું થઈ ગયું હતું.

"મને ગાતાં આવડતું નથી," એણે સ્મિત કરતાં કહ્યું, "પણ હું શાંતિથી ખુરસી ઉપર બેઠો અને આવડ્યું તેવું ગાવા લાગ્યો. મેં ગાયેલાં મોટા ભાગનાં ગીતો ઈશ્વર સ્તુતિનાં હતાં અને બીજાં પ્રફુલ્લિત ભાવવાળાં ગીતો હતાં... પણ મેં ગીતો ગાયાં. મારી પત્નીને થયું કે

મારું મગજ ચસકી ગયું છે. હું એ પક્ષી કરતાં એક ડગલું આગળ વધ્યો. મેં નાનકડી પ્રાર્થના કરી. ત્યાર પછી મને પક્ષી જેવી જ કકડીને ભૂખ લાગી. મને જેવોતેવો નાસ્તો ચાલે તેમ નહોતો, એથી મેં ભારે નાસ્તો કર્યો. મેં ખૂબ જ ધીમેધીમે નાસ્તો કર્યો. ત્યાર પછી મગજમાં હળવાશ સાથે હું મારા કામે જવા નીકળ્યો. મેં મારા દિવસની શરૂઆત કોઈ પણ પ્રકારના ટેન્શન વિના કરી હતી અને મારો આખો દિવસ ખૂબ જ શાંતિથી અને રિલેક્સ મૂડમાં પસાર થયો."

એક ચૅમ્પિયનશીપ યુનિવર્સિટીના ભૂતપૂર્વ ખેલાડીએ એના હોશિયાર કોચ વિશે મને વાત કરી. એ કોચ એની ટીમને ઘણી વાર કહેતો: "આ અથવા બીજી કોઈ પણ નૌકા સ્પર્ધાને જીતવા માટે ધીરેધીરે હોડી ચલાવો." એણે કહ્યું હતું કે બિનજરૂરી ઝડપથી હોડી ચલાવવાથી હલેસાંની ગતિ તૂટી જાય છે — અને એનો લય એક વાર તૂટે પછી જીતવા માટેનો લય ફરીથી મેળવવામાં તકલીફ પડે છે. એ દરમિયાન અવ્યવસ્થિત ગ્રુપની હોડી કરતાં બીજા સ્પર્ધકો આગળ નીકળી જાય છે. એ કોચે ખરેખર સોનેરી સલાહ આપી હતી — "ઝડપથી જવા માટે ધીરેથી હલેસાં મારો."

નાવ ધીરેથી ચલાવવા માટે કે કોઈ પણ કામ ધીરેથી કરવા માટે વિજય અપાવે એવી એકધારી ગતિ પકડો. આંધળી ઝડપના શિકાર બનેલા લોકોએ એમનાં શરીર, મગજ, આત્મા અને એમના જ્ઞાનતંતુઓ અને સ્નાયુઓમાં ઈશ્વરદત્ત શાંતિ ભરવી જોઈએ.

તમે ક્યારેય તમારા સ્નાયુઓ અને તમારા સાંધાઓમાં ઈશ્વરદત્ત શાંતિ ભરવાની મહત્ત્વની વાત વિશે વિચાર કર્યો છે? જ્યારે તમારા ઘૂંટણોમાં ઈશ્વરની શાંતિ ઠલવાશે ત્યારે તમને દર્દ થશે નહીં. જે ઈશ્વરે તમારા સ્નાયુઓને બનાવ્યાં છે એ ઈશ્વર પ્રેરિત શાંતિ સાથે તમે કામ કરશો તો તમને સફળતા મળશે. તમારા સ્નાયુઓ, તમારા સાંધા અને તમારાં જ્ઞાનતંતુઓને જણાવો: "ટેન્શનમાં ન રહો." (ભક્તિગીત ૩૭:૧). દીવાન ઉપર કે પલંગ ઉપર આરામથી રિલૅક્સ થાઓ અને તમારા પગથી માંડીને માથા સુધીનાં અંગોને કહો: ઈશ્વર દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ રહેલી શાંતિ તમારા શરીરમાં પ્રવેશી રહી છે. ત્યાર પછી તમારા આખા શરીરમાં શાંતિ પ્રસરી રહી છે તેવું અનુભવવા લાગો. આ પ્રૅક્ટિસ ચાલુ રાખો. સમય જતાં તમારા સ્નાયુઓ અને સાંધાઓમાં અસર થવા લાગશે.

તમારી ગતિ ધીમી કરો. જો તમે તમારું કામ તનાવ વિના, દબાણ વિના કરશો તો તમને જે જોઈએ છે તે પ્રાપ્ત કરી શકશો. ઈશ્વરના માર્ગદર્શન પ્રમાણે ચાલ્યા પછી પણ જો તમને તમારું ઇચ્છિત મળે નહીં તો એનો અર્થ એટલો જ કે એ બનવાનું નહોતું. જો તમે કશુંક ચૂકી જાઓ તો એનો અર્થ એટલો જ કે તમારા માટે ચૂકી જવું જરૂરી હતું. એથી ઈશ્વરપ્રેરિત ગતિ પ્રમાણે સામાન્ય, સ્વાભાવિક જીવન જીવવાનો પ્રયત્ન કરો. વારંવાર પ્રૅક્ટિસ કરો અને માનસિક શાંતિ જાળવી રાખો. તમારા જ્ઞાનતંતુઓના ઉશ્કેરાટને કાબૂમાં રાખતાં શીખો. એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે વચ્ચેવચ્ચે થંભી જાઓ અને વિચારો: "હવે હું ઉશ્કેરાટ છોડી દઉં છું — મારી અંદર શાંતિ વહેવા લાગી છે." ગુસ્સો ન કરો. ખિજાવાનું બંધ કરો. શાંત રહેવાની નિરંતર પ્રૅક્ટિસ કરો.

જીવન જીવવા માટે કાર્યક્ષમ સ્થિતિ ઊભી કરવા હું તમને શાંત ચિત્તે વિચારવાની આદત કેળવવાની સલાહ આપું છું. આપણે દરરોજ શરીર પ્રત્યે કેટલું બધું ધ્યાન આપીએ છીએ. દરરોજ સ્નાન કરીએ છીએ, બ્રશ કરીએ છીએ, કસરત કરીએ છીએ. એ રીતે જ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ સમય ફાળવવો જોઈએ. એવું કરવા માટે શાંતિથી બેસીને મગજમાં શાંતિપૂર્ણ વિચારોને પસાર થવા દો. દાખલા તરીકે ઊંચા પર્વતો, ધૂંધભરી ખીણ કે તડકામાં ચળકતાં ઝરણાં કે પાણીમાં પડતા ચાંદનીના પ્રતિબિંબને યાદ કરીને એના વિશે

વિચારો.

દર ચોવીસ કલાકે એક વાર, ખાસ કરીને જ્યારે તમે ખૂબ વ્યસ્ત હો તેવા સમયે, દસ-પંદર મિનિટ માટે તમારું કામ બાજુમાં રાખીને, શાંતિ મેળવવાની પ્રૅક્ટિસ કરો.

ક્યારેક એવો સમય પણ આવે છે, જ્યારે આપણી તોફાની ઝડપને દૃઢતાપૂર્વક રોકવાનો નિર્ણય કરવો અનિવાર્ય બની જાય છે. ભારપૂર્વક કહીએ તો થોભવા માટે જરૂરી છે થોભી જવું.

એક વાર હું એક શહેરમાં ભાષણ આપવા ગયો હતો. કમિટીના એક સભ્ય મને લેવા માટે રેલવે સ્ટેશને આવ્યા. ત્યાંથી મને જલદી-જલદી પુસ્તકોની એક દુકાનમાં લઈ ગયા. ત્યાં મેં ઑટોગ્રાફ આપ્યા. પછી તરત જ બીજી પુસ્તકોની દુકાનમાં લઈ ગયા. ત્યાં પણ મેં ઑટોગ્રાફ આપ્યા. પછી એ લોકો મને લંચ માટે લઈ ગયા. ત્યાંથી એક મિટિંગમાં લઈ ગયા. મિટિંગ પૂરી થઈ પછી મને ફટાફટ હોટલ પર પહોંચાડ્યો. ત્યાં મેં કપડાં બદલ્યાં. એ લોકો તરત જ મને રિસેપ્શનમાં લઈ ગયા. ત્યાં હું સેંકડો લોકોને મળ્યો અને મેં ત્રણ ગ્લાસ ફ્રૂટ જ્યૂસ પીધું. ફરી મને હોટલમાં લાવવામાં આવ્યો. મને કહેવામાં આવ્યું કે ડિનર માટે જવા મારી પાસે ફક્ત વીસ મિનિટનો સમય હતો. હું કપડાં બદલી રહ્યો હતો ત્યાં જ ફોનની ઘંટડી વાગી. કોઈએ કહ્યું: “જલદી કરો, જલદી કરો... તૈયાર થઈને જલદી નીચે આવી જાઓ, ડિનર પર જવાને મોડું થાય છે.”

મેં કહ્યું, “બસ, હમણાં જ આવું છું.”

હું ઝડપથી રૂમની બહાર નીકળ્યો. હું એટલો બધો વ્યાકુળ થઈ ગયો હતો કે રૂમની ચાવી પણ દરવાજાના તાળામાં બરાબર ખોસી શકતો નહોતો. મેં ઉતાવળથી મને તપાસી લીધો કે હું બરાબર તૈયાર તો થયો છું ને! પછી હું લિફ્ટ તરફ દોડ્યો. ત્યાં હું એકદમ ઊભો રહી ગયો. હું હાંફતો હતો. મેં મને પૂછ્યું, “આ બધું શું છે? આવા પ્રકારની વણથંભી ઉતાવળની જરૂર શી છે? આ તો હાસ્યાસ્પદ છે!”

પછી મેં મારી સ્વતંત્રતાનું એલાન કર્યું અને વિચાર્યું, “હું ડિનર નહીં લઉં. હું ભાષણ આપું કે ન આપું — કોઈ ફર્ક પડતો નથી.” હું પ્રયત્નપૂર્વક ધીરેધીરે ચાલતો મારા રૂમ તરફ પાછો ફર્યો, આરામથી તાળું ખોલ્યું. નીચે ઊભેલા માણસને ફોન કરીને કહ્યું: “તમારે જમવું હોય તો તમે જાઓ. તમે મારી રાહ જોવા માગતા હો તો, મને આવતાં થોડી વાર લાગશે. હવે હું ઉતાવળથી દોડાદોડી કરવાનો નથી.”

મેં કોટ ઉતાર્યો, બેઠો, મારા બૂટ ઉતાર્યા, પગ ટેબલ ઉપર મૂક્યા, નિરાંતે બેસી રહ્યો. પછી મેં બાઇબલ ઉઘાડ્યું અને તેમાંથી ૧૨૧મું ભક્તિગીત ધીરેધીરે વાંચવા લાગ્યો: “હું મારી આંખો પર્વત તરફ ઊંચકીશ, ત્યાંથી મને મદદ મળશે.” મેં બાઇબલ બંધ કર્યું અને મારી સાથે વાત કરવા લાગ્યો, “ચાલ, હવે ધીરેથી જીવવાનું શરૂ કર અને રિલેક્સ થઈ જા.” પછી મેં મારી જાતને વિશ્વાસ આપતાં જણાવ્યું, “ઈશ્વર અહીં છે અને એની શાંતિ મને સ્પર્શી રહી છે.”

મેં વિચાર્યું, મારી કશું જ ખાવાની જરૂર નથી, મેં અત્યાર સુધી ઘણું ખાધું છે. વળી, ડિનર પણ કદાચ એટલું સારું નહીં હોય. જો હું હવે શાંત થઈ જઈશ તો આઠ વાગે મારું ભાષણ સારી રીતે આપી શકીશ.

હું પંદર મિનિટ આરામથી પ્રાર્થના કરતો ત્યાં જ બેઠો રહ્યો. હું જ્યારે રૂમમાંથી બહાર નીકળ્યો ત્યારે મારા મનમાં શાંતિ છવાઈ ગઈ હતી. મેં મારા પર મેળવેલા કાબૂ વિશે હું ક્યારેય ભૂલી શકીશ નહીં. એ કારણે મારા મનમાં સંતોષનો ભાવ જાગ્યો હતો. જ્યારે હું ડાઈનિંગ રૂમમાં પહોંચ્યો ત્યારે લોકોએ એ જ વખતે સૂપ પૂરો કર્યો હતો. મેં માત્ર સૂપ જ

ગુમાવ્યો હતો અને એનાથી ખાસ નુકસાન થયું નહોતું.

આ ઘટના ઈશ્વરની ઉપચારક ઉપસ્થિતિ વિશેનો અદ્‌ભુત અનુભવ હતો.

હવે ડૉક્ટરો પણ ફિલસૂફીના અભ્યાસ અને ગુસ્સા તથા ચીડ ઉપર કાબૂ મેળવવાની પ્રૅક્ટિસ કરવાથી ઘણા પ્રકારની શારીરિક તકલીફોમાંથી બચી શકાય છે એવું માનવા લાગ્યા છે.

ન્યૂ યૉર્કના એક સન્માનિત નાગરિકે મને કહ્યું હતું કે એના ડૉક્ટરે એને ચર્ચમાં ચાલતા દવાખાનામાં આવવાનું સૂચન કર્યું હતું. ડૉક્ટરે એને કહ્યું હતું: "તમારે શાંતિથી જીવવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. તમને મળતી શક્તિનાં સ્ત્રોત બંધ થઈ ગયાં છે."

"મારો ડૉક્ટર કહે છે કે હું મારી જાતને હદથી વધારે ખેંચી રહ્યો છું, હું વધારે પડતો ટેન્સ થઈ ગયો છું અને વધારે પડતી માનસિક તંગ સ્થિતિમાં જીવું છું. ડૉક્ટરના કહેવા પ્રમાણે એમાંથી બચવાની એક જ દવા છે, મારે શાંતપણે જીવવાની ફિલસૂફી અપનાવવી પડશે."

એ ઊભો થઈને રૂમમાં આંટા મારવા લાગ્યો. એણે મને પૂછ્યું, "પરંતુ એ કેવી રીતે શક્ય છે? કહેવું શક્ય છે, એનો અમલ કરવો મુશ્કેલ છે."

એ પછી એના ડૉક્ટરે સૂચવેલા શાંતિથી જીવવાની ફિલસૂફીના સિદ્ધાંતો મને જણાવ્યા. ડૉક્ટરે સમજદારીભર્યાં સૂચનો કર્યાં હતાં. એ ઉત્તેજિત થયેલા ભાઈએ કહ્યું, "ડૉક્ટરે મને ચર્ચમાં આવીને તમારા જેવા લોકોને મળવાનું કહ્યું છે. એમનું કહેવું છે કે જો હું ધાર્મિક શ્રદ્ધાને વ્યાવહારિક રીતે અમલમાં મૂકું તો એનાથી મને માનસિક શાંતિ મળશે અને મારું હાઈ-બ્લડપ્રેસર નીચે આવશે. એથી મને શારીરિક રીતે સારું લાગશે. હું સ્વીકારું છું કે ડૉક્ટરે આપેલું સૂચન યોગ્ય છે, પણ મારા જેવો પચાસ વર્ષનો, ટેન્શનમાં જીવતો માણસ અચાનક એની જીવનભરની આદત કેવી રીતે બદલી શકે અને આ કહેવાતી જીવન જીવવાની પદ્ધતિ કેવી રીતે અપનાવી શકે?"

એના સંદર્ભમાં એ સમસ્યા તો હતી જ કારણ કે એ જલદી ઉશ્કેરાઈ જાય એવો અને વિસ્ફોટક સ્વભાવ ધરાવતો માણસ હતો. એ રૂમમાં આંટા મારતો હતો, ટેબલ ઉપર હાથ પછાડતો હતો અને ખૂબ ઊંચા અવાજે બોલતો હતો. એ પૂરેપૂરો વિચલિત સ્વભાવનો અને પરેશાન માણસ હતો. એ વખતે એ ખૂબ જ બેહુદું વર્તન કરી રહ્યો હતો. એના વર્તન પરથી એના આંતરિક વ્યક્તિત્વનો પરિચય મળી રહ્યો હતો. એના એવા વર્તનને કારણે જ અમે એની માનસિક પરિસ્થિતિને યોગ્ય રીતે સમજીને એને મદદ કરી શક્યા.

હું એને સાંભળતો હતો ત્યારે એના વર્તનનું નિરીક્ષણ પણ કરી રહ્યો હતો. એ સાથે ઈસુ ખ્રિસ્ત માણસો ઉપર આટલી બધી પકડ કેમ ધરાવો શકતા હતા એ વાત પણ મને સમજાઈ. એમની પાસે આ પ્રકારની સમસ્યાઓના જવાબ હતા. એ પ્રમાણે મેં અચાનક જ વાતચીતની દિશા બદલી નાખી. કોઈ પણ જાતની પૂર્વભૂમિકા વિના હું બાઇબલની કેટલીક પંક્તિઓ બોલવા લાગ્યો: "ભારે વજનથી લદાયેલા લોકો, તમે મારી પાસે આવો — હું તમને આરામ આપીશા." (મેથ્યૂ ૧૧:૨૮). હું ફરીથી બોલ્યો, "હું તમને શાંતિ આપું છું, મારી શાંતિ હું તમને આપું છું — એવી શાંતિ, જે જગતમાં તમને ક્યાંય મળશે નહીં. તમારા મનને દુ:ખી ન કરો, કોઈ વાતથી ડરો નહીં." (જૉહ્‌ન ૧૪:૨૭) અને "જેનું મન તમારામાં લાગી ગયું છે એને તમે સંપૂર્ણ શાંતિ આપશો." (ઈસાઈઆહ ૨૬:૩).

આ શબ્દો હું ધીરેધીરે, વિચારી વિચારીને એને સમજાય એ રીતે બોલ્યો. હું બોલતો ગયો તેમ તેમ એ વિહ્‌વળ માણસનું વર્તન શાંત થવા લાગ્યું. છેવટે એ પૂરેપૂરો શાંત થઈ ગયો અને અમે બંને મૌન બેસી રહ્યા. છેવટે એણે લાંબો શ્વાસ ખેંચ્યો.

"નવાઈ લાગે છે." એણે કહ્યું, "મને ઘણું સારું લાગી રહ્યું છે. આખી વાત જ અનોખી છે. મને લાગે છે કે શબ્દોની જ અસર છે."

"ના, ફક્ત શબ્દોની અસર નથી." મેં જવાબ આપ્યો, "એ શબ્દોની માણસના મન પર ઊંડી અસર થાય જ છે, પણ સાથેસાથે એનાથી વિશેષ કશુંક બન્યું છે. ઈશ્વર — ઉપચારક સ્પર્શની શક્તિ ધરાવતો ડૉક્ટર — પણ આ રૂમમાં હાજર હતા. એણે જ તમને સ્પર્શ કર્યો હતો."

મારી વાત પર એ ભાઈએ આશ્ચર્ય બતાવ્યું નહીં, પણ ઉત્સાહ અને ઉમંગ સાથે એ મારી સાથે સમ્મત થયો. એના મોઢા પર વિશ્વાસ ઝળકતો હતો, "સાચી વાત છે. એ ચોક્કસ અહીં જ હતા. હું એમની ઉપસ્થિતિ અનુભવી શક્યો હતો. તમે શું કહેવા માગો છો એ હું સમજી શકું છું — ઈસુ ખ્રિસ્ત મને શાંત જીવનની ફિલસૂફી સમજાવવામાં મદદ કરશે."

એ વ્યક્તિને જે સત્ય સમજાયું એ સત્ય આજે હજારો લોકોને સમજાઈ રહ્યું છે. એ સત્ય છે — ખ્રિસ્તી ધર્મના સિદ્ધાંતો અને પદ્ધતિઓમાં સ્વાભાવિક શ્રદ્ધા રાખવાથી શરીર, મગજ અને આત્મામાં શાંતિ અને નવી શક્તિ પ્રગટી શકે છે. એનાથી વ્યક્તિમાં શાંતિનો ભાવ જન્મે છે અને શક્તિના નવા સ્ત્રોત ઊભા થાય છે.

અલબત્ત એ વ્યક્તિને વિચાર અને વર્તનની નવી પદ્ધતિ શીખવવાની જરૂર હતી. આધ્યાત્મિક સંસ્કારોમાં નિષ્ણાત લોકોનાં લખાણો દ્વારા એમને એ પદ્ધતિનો એક હિસ્સો શીખવવામાં આવ્યો હતો. દાખલા તરીકે અમે એમને ચર્ચમાં કેવી રીતે જવું એ વિશે શિક્ષણ આપ્યું. ચર્ચમાં આરાધના કરીને કેવી રીતે ચિકિત્સા મેળવી શકાય તે વિશે પણ એમને જણાવ્યું. એને પ્રાર્થના અને રિલેક્સ થવાની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ વિશે પણ સૂચનો આપ્યાં. એ બધાંની પ્રૅક્ટિસ પછી એ તંદુરસ્ત વ્યક્તિ બની શક્યો. હું માનું છું કે જે વ્યક્તિ આ પદ્ધતિઓનું પાલન કરે છે અને રોજબરોજ એની પ્રૅક્ટિસ કરે છે એ વ્યક્તિ એની અંદર શાંતિ અને શક્તિ મેળવી શકે છે. એમાંની ઘણી પદ્ધતિઓનો આ પુસ્તકમાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે.

લાગણીઓ પર કાબૂ મેળવવા માટે એ પ્રકારની ઉપચારક ટૅક્નિક્સની દરરોજ પ્રૅક્ટિસ કરવી અગત્યની છે. કોઈ જાદુ કે સરળ માર્ગે લાગણીઓ પર કાબૂ મેળવી શકાતો નથી. માત્ર પુસ્તકો વાંચીને એ માટેની આવડત કેળવી શકાય નહીં, અલબત્ત ઘણીવાર એનાથી લાભ થાય છે. એ પદ્ધતિને નિયમિત રીતે, સતત વૈજ્ઞાનિક રીતે શ્રદ્ધાપૂર્વક અમલમાં મૂકવાથી જ એના લાભ મળે છે.

મારું સૂચન છે કે જે રીતે તમે શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત રહેવા માટે દરરોજ કસરત કરો છો એ જ રીતે માનસિક વ્યાયામ દ્વારા આ પદ્ધતિનો પણ અમલ કરી શકો. એ પ્રાથમિક પદ્ધતિઓ છે: આમથી તેમ આંટા ન મારો. તમારા હાથને મસળો નહીં, બૂમો પાડો નહીં, દલીલો કરો નહીં, ઊંચા અવાજે બોલો નહીં. ઉશ્કેરાટ વખતે તમારી શારીરિક હિલચાલ વધારે ઝડપી બની જાય છે. એથી શારીરિક હિલચાલને નિયંત્રણમાં રાખવાની સૌથી સહેલી પદ્ધતિનો અમલ કરો. સ્થિર ઊભા રહો, બેસી જાઓ, સૂઈ જાઓ. તમારા અવાજને નીચો રાખો.

શાંત બનવા માટે શાંતિ વિશે વિચાર કરવો જરૂરી છે, કારણ કે તમારું શરીર તમારા વિચારો પ્રમાણે જ સંવેદનશીલ પ્રતિક્રિયા આપે છે. શરીરને શાંત કરીને જ મનને શાંત કરી શકાય છે. કહેવાનો મતલબ એ છે કે શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓનો માનસિક પ્રતિક્રિયાઓ પર પ્રભાવ પડે છે.

મેં એક કમિટીની મિટિંગમાં ભાગ લીધો હતો. એ મિટિંગમાં બનેલો બનાવ મેં ત્યાર પછી મારા એક ભાષણમાં રજૂ કર્યો હતો. એ બનાવની વિગતો મેં અહીં નીચે આપી છે. મારા ભાષણમાં મેં વર્ણવેલા બનાવની વિગતોમાં એક સદ્‌ગૃહસ્થને ખૂબ રસ પડ્યો હતો. એમણે એ વિગતોને ગંભીરતાથી લીધી અને એનું પાલન કરવાની શરૂઆત કરી. ત્યાર પછી તેઓ એમના ગુસ્સા પર અને ખિજાવાની ટેવ પર કાબૂ મેળવી શક્યા હતા. કમિટીની મિટિંગમાં બનેલો બનાવ આ પ્રમાણે હતો:

એ મિટિંગમાં ચર્ચા ચાલી રહી હતી. છેવટે ચર્ચા ગરમાગરમી સુધી પહોંચી અને ઉશ્કેરાટભર્યું વાતાવરણ ઊભું થયું. ઉશ્કેરાટ એટલો બધો વધી ગયો કે કેટલાક સભ્યો માનસિક સંતુલન ખોઈ દેવાની અણી પર આવી ગયા. સભ્યોમાં અરસપરસ ઉગ્ર બોલાચાલી થવા લાગી. એ જ વખતે અચાનક એક માણસ ઊભો થયો. એણે એનો કોટ ઉતારી નાખ્યો, ટાઈ ઢીલી કરી દીધી અને ત્યાં પડેલા દીવાન ઉપર લાંબો થઈને સૂઈ ગયો. બધાને નવાઈ લાગી. કોઈકે પૂછ્યું પણ ખરું કે એની તબિયત બગડી છે કે શું?

એ માણસે કહ્યું, “ના. હું તો સાજોનરવો છું, પણ હું ગુસ્સાથી ગાંડા જેવો થઈ ગયો છું. હું શીખ્યો છું કે સૂતાં-સૂતાં ગાંડા બનવું અઘરું છે.”

એની વાત સાંભળીને અમે બધા હસી પડ્યા. ટેન્શન દૂર થઈ ગયું. પછી અમારા એ વિચિત્ર લાગતા ભાઈએ જણાવ્યું કે એમણે પોતાની સાથે ‘નાનકડી યુક્તિ’ કરી હતી. એ બહુ જલદી ગુસ્સે થઈ જાય છે. એ મિટિંગની ચર્ચા દરમિયાન એને લાગ્યું કે એનો ગુસ્સો ફાટવા લાગ્યો છે, એ મુઠ્ઠીઓ વાળવા લાગ્યો છે અને એનો અવાજ ઊંચો થઈ ગયો છે ત્યારે એણે ચાહીને એની હથેળી પહોળી કરી દીધી, જેથી મુઠ્ઠીઓ વળી જાય નહીં. એણે એની અંદર વધવા લાગેલા ટેન્શનને હળવું બનાવવા માટે અવાજ સાવ ધીમો કરી નાખ્યો, એટલો બધો ધીમો કરી નાખ્યો કે અસ્ફુટ અવાજમાં દલીલો પણ કરી શકાય નહીં. એના મોઢા પર સ્મિત હતું.

આ પ્રકારનો પ્રયોગ ઘણા લોકોએ કર્યો છે. લાગણીના ઉશ્કેરાટ, ચીડ અને ટેન્શન ઉપર કાબૂ મેળવી લેવાથી પરિસ્થિતિ હળવી બની જાય છે. એ માટેનું સૌથી પહેલું પગથિયું છે — માનસિક શાંતિ મેળવવા માટે તમારા શરીરના હાવભાવને વશમાં કરી લો. એવું કરવાથી તમને નવાઈ લાગશે, પણ તમારી લાગણીઓ શાંત થવા લાગશે. જ્યારે લાગણીઓ ઠંડી પડવા લાગે છે ત્યારે ગુસ્સો અને ઉશ્કેરાટ પણ ઠંડા પડી જાય છે. એનાથી તમે આશ્ચર્યજનક રીતે તમારી ઊર્જાની શક્તિને બચાવી શકશો. તમને થાક લાગશે નહીં. ઘણી વાર ગુસ્સાની સ્થિતિમાં ભાવશૂન્ય, લાગણીશૂન્ય કે વિમુખ બની જવું પણ હિતાવહ હોય છે. ક્યારેક તો આળસુ બની જવું પણ સલાહભરેલું છે. આવા પ્રકારના વર્તનથી લોકો એમના ઉશ્કેરાટને કાબૂમાં રાખી શકે છે. વ્યવસ્થિત લોકો આ પ્રકારની પ્રતિક્રિયાને — ભલે થોડા અંશે — વિકસાવી શકે છે.

સ્વાભાવિક છે કે વ્યવસ્થામાં માનતા લોકો એમના ધારદાર, સંવેદનશીલ અભિગમને ગુમાવવા માગે નહીં, છતાં ગુસ્સો જન્માવે એવી પરિસ્થિતિમાં જડ બની જવાથી તમારી લાગણીઓને સંતુલિત બનાવી શકાય છે.

નીચે ચીડ અને ગુસ્સાને ઘટાડવા માટે લાભદાયક નીવડે એવાં છ સૂચનો આપું છું. આ સૂચનોનું પાલન કરવાથી અસંખ્ય લોકોને ફાયદો થયો છે.

૧. રિલૅક્સ થઈને ખુરસી ઉપર બેસો. તમારી જાતને ખુરસીના હવાલે કરી દો. તમારા પગના અંગૂઠાથી માંડીને માથાના ઉપરના ભાગ સુધીનાં અંગોને રિલૅક્સ થતાં અનુભવો. બોલતા રહો: “મારા અંગૂઠા રિલૅક્સ છે, મારી આંગળીઓ રિલૅક્સ છે, મારા મોઢાના

સ્નાયુઓ રિલૅક્સ છે."

૨. તમારા મગજમાં એક તળાવની કલ્પના કરો. વાવાઝોડાને કારણે તળાવમાં પાણી ઊછળે છે એવું કલ્પો. ધીરેધીરે ઊછળતું પાણી શાંત પડવા લાગ્યું છે અને તળાવની સપાટી સ્થિર-શાંત થવા લાગી છે એવું વિચારો.

૩. બે-ત્રણ મિનિટ સુધી તમે અગાઉ જોયેલાં સુંદર-શાંત દશ્યોને તમારા મગજમાં યાદ કરો. જેમકે તમે પહાડ પરથી જોયેલું સૂર્યાસ્તનું દૃશ્ય કે સવારના પહોરમાં તમે અનુભવેલી ધુંધભરી ખીણની શાંતિ, બપોરે જંગલમાં ફેલાયેલી નીરવતા, ચાંદની રાતે ખળખળ વહેતા પાણીનું દૃશ્ય. આ દશ્યોની સ્મૃતિઓ તાજી કરો.

૪. ધીરેધીરે, ધીરજપૂર્વક, શાંતિનો ભાવ જન્માવતા શબ્દોને બોલવા લાગો. એવા શબ્દો છે: શાંતિ, પ્રશાંતિ, ધીરજ, નીરવતા, આરામ, નિરાંત, વિશ્રામ, શાતા, ટાઢક વગેરે. શાંતિનો ભાવ પ્રગટાવતા અન્ય શબ્દો પણ શોધો અને બોલતા રહો.

૫. તમારા જીવનમાં ઈશ્વરે તમને સહાય કરી હોય એવા બનાવોની યાદી બનાવો. જ્યારે તમે મુશ્કેલીમાં હતા ત્યારે ઈશ્વરે તમને કેવી મદદ કરી હતી એ બધી ઘટનાઓને યાદ કરવા લાગો. પછી ઈશ્વરની સ્તુતિ કરતી પંક્તિઓ બોલવા લાગો, જેમકે — "અત્યાર સુધી ઈશ્વરે મને જે રીતે સહાય કરી હતી એ જ રીતે ભવિષ્યમાં પણ મને સહાય કરશે."

૬. આપણા મગજને શાંત કરીને આરામ આપે એવી શક્તિ ધરાવતી આ પંક્તિનું રટણ કરો: "જેનું મન તમારામાં (ઈશ્વરમાં) લાગ્યું છે એને તમે સંપૂર્ણ શાંતિ પ્રદાન કરશો." (ઈસાઈઆહ ૨૬:૩) દિવસ દરમિયાન તમને જરાસરખો પણ સમય મળે ત્યારે આ પંક્તિને બોલો. આ શબ્દોને તમારા મગજમાં જીવંત બનાવી દો અને એની ઉત્તેજિત અવસ્થામાં શાંતિ આપવાની શક્તિ પર તમારો વિશ્વાસ દઢ કરો. તમારા મગજમાંથી ટેન્શન દૂર કરવાની આ સૌથી અસરકારક દવા છે.

આ પ્રકરણમાં આપવામાં આવેલી શાંતિ મેળવવા માટેની પદ્ધતિઓની જેમજેમ વધારે પ્રૅક્ટિસ કરવામાં આવશે તેમ તેમ તમારામાં રહેલી ગુસ્સે થવાની કે વ્યાકુળ બની જવાની આદત ઘટતી જશે. ગુસ્સા અને ચીડથી ભરેલા સ્વભાવને કારણે તમારી ઊર્જામાં જે ઘટાડો થયો છે તેમાં ફરીથી વધારો થવા લાગશે — અને એના દ્વારા તમે તમારી જિંદગીની જવાબદારીઓને સફળતાપૂર્વક પાર કરી શકશો.

૭
સારાં પરિણામોની ઇચ્છા રાખશો, તો તમને મળશે

“મારો દીકરો દરેક કામમાં નિષ્ફળ કેમ જાય છે?” એક પિતાએ દુ:ખી થઈને એના ત્રીસ વર્ષના દીકરા વિશે પૂછ્યું.

એ યુવકની નિષ્ફળતાનું કારણ જાણવું ખરેખર મુશ્કેલ હતું. એની પાસે બધું જ હતું. એનું કુટુંબ સારું હતું, એની શૈક્ષણિક લાયકાત ઘણી સારી હતી, એની પાસે સરેરાશ માણસ પાસે હોય તેનાથી વધારે બિઝનેસની શક્યતાઓ હતી. તેમ છતાં કોણ જાણે કેમ એ દરેક કામમાં નિષ્ફળ જતો હતો. એ જે કામ હાથમાં લે એ કામ બગડી જતું. એ ઘણા પ્રયત્નો કરતો હતો, પરંતુ એને સફળતા મળતી જ નહોતી. છેવટે એક દિવસ એને જવાબ મળી ગયો, સરળ અને જબરદસ્ત જવાબ. એને પ્રાપ્ત થયેલા નવા ઉકેલની થોડો સમય પ્રૅક્ટિસ કર્યા પછી એની નિષ્ફળતાની પરંપરા તૂટી ગઈ અને એનામાં સફળતાનો જાદુઈ સ્પર્શ થયો. એનું વ્યક્તિત્વ હવે ફોકસ થઈ ગયું હતું. એનામાં અસીમ શક્તિઓ વિકસવા લાગી હતી.

એક લંચમાં હું એ યુવકને મળ્યો. એ પ્રતિભાશાળી યુવક એના વ્યવસાયની ટોચ ઉપર દેખાઈ રહ્યો હતો. મેં એનાં વખાણ કરતાં કહ્યું, “મને નવાઈ લાગે છે, થોડાં વર્ષો પહેલાં તમે દરેક કામમાં નિષ્ફળ જતા હતા. હવે તમે બિઝનેસમાં તમારા મૌલિક વિચારોનો અમલ કરી રહ્યા છો. તમે તમારા સમુદાયના નેતા બની ગયા છો. તમારામાં આવું ઉલ્લેખનીય પરિવર્તન કેવી રીતે આવ્યું?” એણે જવાબ આપ્યો, “મેં ફક્ત વિશ્વાસનો જાદુ શીખી લીધો છે. મેં જોયું કે જો આપણે ખરાબ પરિણામોના જ વિચારો કરતા રહીશું તો પરિણામો પણ ખરાબ જ મળશે. પરંતુ જો તમે સારાં પરિણામોની કલ્પના કરશો તો સારાં પરિણામો મળશે. આ ચમત્કાર મને બાઇબલની એક પંક્તિનો અભ્યાસ કરવાથી પ્રાપ્ત થયો.”

“એ પંક્તિ કઈ છે?”

“એ પંક્તિ છે: ‘જો તમને તમારામાં વિશ્વાસ હશે તો તમારા માટે બધું જ શક્ય છે.’ (માર્ક ૯:૨૩). હું ધાર્મિક પરિવારમાં મોટો થયો છું. આ પંક્તિ મેં કેટલીય વાર સાંભળી છે, પણ એની મારા પર ખાસ અસર થઈ નહોતી. એક દિવસ હું તમારા ચર્ચમાં આવ્યો હતો ત્યારે મેં તમને એ પંક્તિ ઉપર ભાર મૂક્તા સાંભળ્યા. એ જ વખતે મારામાં બત્તી થઈ કે મારામાં આ જ ખૂટે છે. મને સમજાઈ ગયું કે મારામાં આત્મશ્રદ્ધા નહોતી, હું સકારાત્મક રીતે વિચારતો નહોતો અને મારામાં ઈશ્વર પ્રત્યે કે મારી જાત પ્રત્યે શ્રદ્ધા નહોતી. તમે જણાવ્યું હતું એમ મેં મારી જાતને ઈશ્વરના હાથમાં સોંપી દીધી અને વિશ્વાસ જગાવવા માટે તમે આપેલાં સૂચનોનું પાલન કરવા લાગ્યો. મેં સકારાત્મક વલણ અપનાવ્યું. એ

ઉપરાંત હું સાચા માર્ગે જીવવાની કોશિશ કરું છું." એણે સ્મિત કરતાં ઉમેર્યું, "ઈશ્વર અને મારા વચ્ચે ભાગીદારી થઈ છે. મેં એ પદ્ધતિનો અમલ કરવાની ટેવ પાડી દીધી, પછી મારી સાથે બનતી બધી જ ઘટનાઓ બદલી ગઈ. મેં નિષ્ફળતાના વિચારોની જગ્યાએ સફળતાના વિચારો કરવા શરૂ કર્યું. મને તો લાગે છે, જાણે ચમત્કાર જ થયો છે — તમને એવું નથી લાગતું?" એણે એની રસપ્રદ વાત પૂરી કરતાં પૂછ્યું.

એમાં ચમત્કાર જેવું કશું જ નહોતું. બન્યું એવું હતું કે એણે જગતના સૌથી શક્તિશાળી નિયમને અપનાવવાનું શરૂ કરી દીધું હતું. એ નિયમને મનોચિકિત્સકો સ્વીકારે છે અને ધર્મ પણ સ્વીકારે છે. એ નિયમ છે — તમે તમારા માનસિક વલણને અવિશ્વાસની જગ્યાએ વિશ્વાસમાં બદલી નાખો, આશાવાદી બનો, શંકાઓ કરવાનું છોડી દો. એવું કરવાથી દરેક કામ શક્યતામાં ફેરવાઈ જશે.

એનો અર્થ એવો નથી કે ફક્ત વિશ્વાસ ધરાવવાથી તમારી દરેક ઇચ્છા પરિપૂર્ણ થશે. જો એવું બનતું હોત તો કદાચ એ તમારા માટે સારું ન હોત. જ્યારે તમે ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા ધરાવવા લાગો છો ત્યારે ઈશ્વર તમને સાચી દિશા બતાવે છે, જેથી તમે તમારા માટે યોગ્ય ન હોય અને જે બાબત ઈશ્વરની ઇચ્છા પ્રમાણે ન હોય એવી ચીજ એની પાસેથી માગો જ નહીં. તમે જ્યારે વિશ્વાસ રાખવાનું શીખી જાઓ છો ત્યારે અશક્ય લાગતું કામ પણ શક્યતાના દાયરામાં આવી જાય છે. છેવટે દરેક મોટું કામ તમારા માટે શક્યતા બની જાય છે.

સુપ્રસિદ્ધ માનસશાસ્ત્રી વિલિયમ જેમ્સે કહ્યું છે: શંકાથી ભરેલા કોઈ પણ કામનો આરંભ કરતી વખતે આપણો વિશ્વાસ એ ચીજ છે, જે આપણને સફળતા અપાવે છે." (અહીં એમણે 'એ ચીજ' એટલે કે 'વિશ્વાસ' ઉપર મૂકેલા ભારને ધ્યાનપૂર્વક નોંધો.) વિશ્વાસ ધરાવવો એ સૌથી અગત્યની વાત છે. એ કોઈ પણ કામમાં સફળતા મેળવવા માટે મૂળભૂત તત્ત્વ છે. તમે જ્યારે શ્રેષ્ઠની આશા રાખો છો ત્યારે તમે તમારા મગજમાં એક પ્રકારની ચુંબકીય શક્તિ ઉત્પન્ન કરો છો. આકર્ષણના નિયમ પ્રમાણે તમે સૌથી શ્રેષ્ઠ બાબતને તમારા તરફ ખેંચો છો. પરંતુ જો તમે સૌથી ખરાબ વિશે વિચારો કરો છો ત્યારે અપાકર્ષણના નિયમ પ્રમાણે સૌથી શ્રેષ્ઠ બાબતને તમારાથી દૂર ભગાડો છો. સૌથી શ્રેષ્ઠ વિશેની અપેક્ષા કોઈ પણ બાબતને શ્રેષ્ઠ બનાવનાર પરિબળોને આશ્ચર્યજનક રીતે સક્રિય બનાવે છે.

ઉપર જણાવેલી વાતના સમર્થનમાં મને એક ઘટના યાદ આવે છે. એ ઘટના જૂના સમયના પ્રસિદ્ધ રમતગમત વિશ્લેષક હ્યુ ફૂલર્ટને લખી હતી. ફૂલર્ટનના સ્પોર્ટ્સ આર્ટિકલ્સ મને નાનપણમાં બહુ ગમતા. એમણે લખેલી એક ઘટના હું કદી પણ ભૂલી શકીશ નહીં. એ ઘટના ટેક્સાસ લીગની સૅન એન્ટોનિયો ક્લબની ટીમના મૅનેજર જોશ ઓ'રેલી વિશે છે. ઓ'રેલી પાસે શ્રેષ્ઠ ખેલાડીઓ હતા. એમાંના સાત ખેલાડીઓએ તો વિક્રમી સ્કોર કર્યા હતા. બધા માનતા હતા કે એ ટીમ સહેલાઈથી ચૅમ્પિયનશીપ જીતી જશે. પણ બન્યું એવું કે એ ટીમ શરૂઆતની વીસ મેચોમાંથી સત્તર મેચ હારી ગઈ. ટીમના ખેલાડીઓ બરાબર રમી જ શકતા નહોતા અને દરેક ખેલાડી બીજા ખેલાડીને દોષ દેવા લાગ્યો હતો.

એ વર્ષની સૌથી નબળી ટીમ ડલ્લાસ ક્લબની હતી. એ ટીમ સામે પણ એન્ટોનિયો ક્લબની ટીમ હારી ગઈ. માત્ર એક જ ખેલાડી થોડીઘણી સારી રમત બતાવી શક્યો. મેચ પૂરી થયા પછી ક્લબમાં ભેગા મળેલા એ ટીમના ખેલાડીઓ ખૂબ હતાશ થઈ ગયા હતા. એમના મૅનેજર ઓ'રેલી જાણતા હતા કે એની પાસે સર્વશ્રેષ્ઠ ખેલાડીઓ હતા, છતાં ટીમ હારતી હતી કારણ કે ખેલાડીઓ ખોટી દિશામાં વિચારવા લાગ્યા હતા. એ લોકોમાંથી

વિજયની આશા જ મરી પરવારી હતી. એ લોકો ધ્યાન દઈને રમી શકતા નહોતા. એ લોકો પરાજયનો જ વિચાર કરતા હતા. એમની વિચારસરણીમાં આશા નહીં પણ નિષ્ફળતાની આશંકા ઘૂસી ગઈ હતી. આ પ્રકારના માનસિક વલણને લીધે ખેલાડીઓ જાણે જકડાઈ ગયા હતા, એમનાં સ્નાયુઓ જડ થઈ ગયા હતાં, એમનું ટાઈમિંગ જળવાતું નહોતું અને એ કારણે ટીમના બધા ખેલાડીઓ શક્તિહીન બની ગયા હતા.

યોગાનુયોગ એવું બન્યું કે શ્લેટર નામના એક ધાર્મિક ઉપદેશક એ વિસ્તારમાં ઘણા લોકપ્રિય થયા હતા. તેઓ આસ્થા દ્વારા ઉપચારનો દાવો કરતા હતા. એમને કેટલાંક આશ્ચર્યજનક પરિણામો પણ મળ્યાં હતાં. એથી ઘણી મોટી સંખ્યામાં લોકો એમને સાંભળવા જતા હતા અને એમનામાં અપાર શ્રદ્ધા ધરાવતા હતા. કદાચ લોકોમાં શ્લેટર પ્રત્યેની ઊંડી આસ્થાના કારણે એમને સારાં પરિણામો મળતાં હતાં.

ઓ'રેલીએ એની ટીમના દરેક ખેલાડી પાસેથી એમના સૌથી સારા બે બેટ માગ્યા. પછી એમણે ખેલાડીઓને ક્લબ હાઉસમાં જ બેસીને એની રાહ જોવા કહ્યું. બધા બેટ એક ગાડીમાં મૂકીને ઓ'રેલી ગયા. એક કલાક પછી એ આનંદથી નાચતા-કૂદતા પાછા આવ્યા. એમણે ખેલાડીઓને કહ્યું કે મહાન ઉપદેશક શ્લેટરે આશીર્વાદ આપ્યા છે અને ખેલાડીઓના બેટમાં એવી શક્તિ ભરી છે કે હવે એમને કોઈ ટીમ હરાવી શકશે નહીં. એ સાંભળીને ખેલાડીઓ અચંબામાં પડ્યા અને ખૂબ રાજી થઈ ગયા.

બીજા દિવસે એમણે ડલ્લાસની ટીમને ખૂબ ખરાબ રીતે કચડી નાખી. ત્યાર પછીની મેચોમાં એમને એક પછી એક વિજય મળતા ગયા અને દરેક ટીમને હરાવીને એમણે ચૅમ્પિયનશીપ જીતી લીધી. રમતગમતના લેખક હયુ ફૂલર્ટને કહ્યું તેમ એ વિસ્તારના દરેક ખેલાડી શ્લેટરના આશીર્વાદ પામેલા 'શ્લેટર બેટ' માટે મોં માગી રકમ આપવા તૈયાર રહેતા હતા.

શ્લેટરની વ્યક્તિગત શક્તિને બાજુમાં રાખીએ તો પણ હકીકત એ હતી કે ખેલાડીઓના માનસિક વલણમાં ખૂબ મોટું પરિવર્તન આવ્યું હતું. તેઓ આશંકાને ભૂલીને આશા તથા વિશ્વાસ સાથે વિચારવા લાગ્યા હતા. તેઓ ખરાબ પરિણામ વિશે વિચારતા નહોતા, પણ સારા પરિણામની આશા રાખવા લાગ્યા હતા. બધા ખેલાડીઓમાં સારા શોટ, ખૂબ વધારે સ્કોરથી જીતવાની આશા પ્રગટી હતી અને એમને એમની ઇચ્છા-અપેક્ષા પ્રમાણે એ બધું જ મળ્યું. તેઓ જે ઇચ્છતા હતા એ મેળવી શકવાની શક્તિ એમનામાં જાગી હતી. મને ચોક્કસ ખાતરી છે કે ખેલાડીઓના બેટ તો એના એ જ હતા, પરંતુ એમના માનસિક વલણમાં ખૂબ મોટું પરિવર્તન આવી ગયું હતું. હવે તેઓ જાણતા હતા કે તેઓ સારી રીતે 'હિટ' કરી શકતા હતા. હવે તેઓ જાણતા હતા કે તેઓ મોટો સ્કોર ખડો કરી શકે છે. હવે એ લોકો જાણતા હતા કે તેઓ જીતી શકે છે. એમની વૈચારિક પ્રક્રિયા બદલી જવાથી એમની અંદર વિશ્વાસની સકારાત્મક શક્તિ વહેવા લાગી હતી.

કદાચ તમે જીવનની રમતમાં સારો દેખાવ કરી શકતા નથી. કદાચ તમે રમવા માટે ઊભા થાઓ છો અને બરાબર રમી શકતા નથી. તમે વારંવાર ફટકા મારો છો પણ તમારા સ્કોરની 'એવરેજ' ખૂબ ઓછી છે. એ સંદર્ભમાં મને એક સૂચન કરવા દો. હું તમને ખાતરી આપું છું કે એ સૂચન કામ લાગશે, કારણ કે હજારો લોકોએ એનો સફળતાપૂર્વક અમલ કર્યો છે. જો તમે મારા સૂચનને ધ્યાન દઈને અમલમાં મૂકશો તો તમારી પરિસ્થિતિ પણ બદલી જશે.

તમે ન્યૂ ટેસ્ટામેન્ટ વાંચવાની શરૂઆત કરી દો. એમાં 'આસ્થા' — 'ફેઈથ' વિશે કેટલી વાર ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે એ જોવા લાગો. એમાંથી તમને જે ગમતાં હોય તેવાં,

આસ્થા વિશેનાં એક ડઝન પ્રેરણાદાયક વિધાનોને પસંદ કરો. દરેક વિધાનને મોઢે કરી લો. આસ્થા વિશેનાં એ દરેક વાક્યને તમારા ચિત્તમાં ઊંડે સુધી ઉતારો. વારંવાર એનું રટણ કરતા રહો. રાતે ઊંઘતા પહેલાં તો ખાસ કરો. આધ્યાત્મિક રૂપાંતરણની પ્રક્રિયા દ્વારા એ વિધાનો તમારા જાગ્રત મનમાંથી તમારા ચૈતન્ય સાથે ભળી જશે. એનાથી તમારી મૂળભૂત વિચારપ્રક્રિયામાં સુધારો થવા લાગશે. આ પ્રક્રિયા તમને આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર વ્યક્તિ બનાવી દેશે, તમારામાં આશાવાદી વ્યક્તિનો ઉદય થશે અને એ બધું સિદ્ધ થયા પછી તમે એક સફળ વ્યક્તિ બની જશો. ઈશ્વરકૃપાથી તમે જિંદગીમાં જે મેળવવા ઇચ્છતા હશો એ બધું જ તમને મળવા લાગશે.

માણસના સ્વભાવમાં સૌથી પ્રબળ શક્તિ બાઇબલમાં જણાવવામાં આવેલી આધ્યાત્મિક શક્તિની પદ્ધતિ છે. બાઇબલ એ પદ્ધતિ પર વિચક્ષણ રીતે જોર આપે છે. એ પદ્ધતિ દ્વારા માણસ જે બનવા માગતો હોય તે બની શકે છે. શ્રદ્ધા, આસ્થા, વિશ્વાસભરી માન્યતા, સકારાત્મક વિચારપદ્ધતિ, ઈશ્વરમાં આસ્થા, અન્ય લોકોમાં શ્રદ્ધા, તમારી જાતમાં વિશ્વાસ અને જિંદગી પર શ્રદ્ધા — આ બધું જ તમને શીખવા મળે છે. "જો તમારામાં શ્રદ્ધા હશે તો તમારા માટે બધું જ શક્ય છે." (માર્ક ૯:૨૩). "તમારામાં વિશ્વાસ હશે તો તમારા માટે કશું જ અશક્ય નથી." (મેથ્યૂ ૧૭:૨૦). "તમારામાં જેટલી આસ્થા હશે એટલું તમને મળશે." (મેથ્યૂ ૯:૨૯). વિશ્વાસ રાખો — વિશ્વાસ ધરાવો — વિશ્વાસથી પર્વતને પણ ડગાવી શકાય છે.

સાચી દિશામાં કરેલા વિચારની શક્તિની સકારાત્મક અસરનો ઉપયોગ કર્યો ન હોય એવી વ્યક્તિ મારા નિષ્કર્ષ પર શંકા જન્માવી શકે છે. એ વિચારી શકે છે કે આ પદ્ધતિ અપનાવવાથી કંઈ આશ્ચર્યજનક સફળ પરિણામો મળે નહીં.

જ્યારે તમે ખરાબની જગ્યાએ સારાની અપેક્ષા રાખો છો ત્યારે આખી વાત બદલી જાય છે. એવા વલણથી માણસ શંકાઓથી મુક્ત થઈ જાય છે અને એ એના પ્રયત્નોમાં એનું સર્વસ્વ લગાવી શકે છે. એ કારણે એના માર્ગમાં કોઈ અડચણો આવતી નથી. મુશ્કેલીઓનું કોઈ ચોક્કસ બંધારણ હોતું નથી. એથી જ્યારે તમે તમારી સમગ્ર તાકાત મુશ્કેલીનો સામનો કરવામાં લગાવો છો ત્યારે મુશ્કેલી તૂટવા લાગે છે.

જ્યારે તમે તમારી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક તાકાતને એકીસાથે અજમાવો છો ત્યારે એ બધી જ શક્તિઓની સમગ્ર તાકાત અત્યંત બળવાન બની જાય છે.

સૌથી શ્રેષ્ઠ પરિણામ મેળવવાની આશા રાખવાનો અર્થ જ એ છે કે તમે પૂરા મનથી, તમારા વ્યક્તિત્વની તમામ તાકાત કામે લગાડીને પ્રયત્ન કરો છો. લોકો એમની અણઆવડતને લીધે જીવનમાં નિષ્ફળ જતા નથી, પણ સફળતા મેળવવા માટે જરૂરી પૂરી લગનના અભાવને કારણે નિષ્ફળ જાય છે. એ લોકો પૂરા મનથી સફળતાની આશા જ રાખતા હોતા નથી. એમનું ચિત્ત એમના પ્રયત્નોમાં હોતું જ નથી. એમણે એમના પ્રયત્નોમાં જાતને પૂરેપૂરી હોમી દીધી હોતી નથી. અપેક્ષિત ઇચ્છા પ્રમાણે પરિણામો મેળવવા પોતાની સંપૂર્ણ તાકાત કામે ન લગાડતી વ્યક્તિ ક્યારેય સફળ થઈ શકતી નથી.

તમારા મનની પ્રબળ ઇચ્છા પ્રમાણે જીવનમાં સફળતા મેળવવાની ચાવી છે — તમારા પ્રયત્નોમાં બધું જ ધ્યાન આપો. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તમે જે કાંઈ કરી રહ્યા હો એમાં સમર્પણના ભાવ સાથે તમારી જાતને રોપી દો. કશું જ બચાવી રાખો નહીં. જે માણસ એની જિંદગીને બધું જ આપી દે છે એ માણસને જિંદગી કદી પણ નિષ્ફળતા આપતી નથી. કમનસીબે બધા લોકો એ રીતે કરતા નથી. બહુ થોડા લોકો મન દઈને કામ

કરે છે. આ સ્થિતિ દુ:ખદ છે. અર્ધાપર્ધા પ્રયત્નોથી પણ પૂરી સફળતા મળતી નથી.

કૅનેડાના સુપ્રસિદ્ધ એથ્લેટિક કૉચ એસ પર્સીવલ કહે છે કે મોટા ભાગના લોકો, પછી એ લોકો ખેલાડી હોય કે ન હોય, અર્ધાપર્ધા મનથી જ કામ કરે છે, એ લોકો એમની તાકાતને રોકી રાખે છે, જાણે એ લોકો કશુંક બચાવી રાખવા માગતા હોય છે. એ લોકો સ્પર્ધામાં એમની સો ટકા તાકાત લગાવતા જ નથી. એને કારણે એ લોકોને એમની ક્ષમતાથી ઘણું ઓછું પરિણામ મળે છે.

બેસબૉલ રમત વખતે ઉદ્‌ઘોષણા આપવાની જવાબદારી સંભાળનાર રેડ બાર્બર નામના પ્રખ્યાત એનાઉન્સરે મને કહ્યું હતું કે પોતાની સમગ્ર તાકાત કામે લગાડતા હોય એવા બહુ ઓછા એથ્લૅટિસ જોવા મળે છે.

કશું જ બચાવીને — રોકી રાખો નહીં, (ડૉન્ટ બી ‘હૉલ્ડઆઉટ’.) સમગ્ર તાકાત કામે લગાવો. આ પ્રમાણે કરશો તો જિંદગી પણ તમારાથી કશું જ ‘રોકશે’ નહીં.

એક વિખ્યાત ટ્રપીઝ (વ્યાયામ માટે વપરાતો એક જાતનો હીંચકો) કલાકાર એના વિદ્યાર્થીઓને ઊંચા ટ્રપીઝ પર કેવી રીતે પરફોર્મ કરી શકાય એના વિશે સૂચના આપતા હતા. બધા જ પ્રકારની જરૂરી સૂચનાઓ આપ્યા પછી એમણે વિદ્યાર્થીઓને કૌશલ બતાવવા જણાવ્યું. એક છોકરાએ ખૂબ ઊંચે લટકતા હીંચકાના દાંડા પર નજર ફેંકી. એ ડરથી થીજી ગયો. એને લાગ્યું કે એ ખૂબ ઊંચેથી જમીન ઉપર નીચે પડી રહ્યો છે. એ એક ડગલું પણ ભરી શક્યો નહીં. એ ખૂબ જ ગભરાઈ ગયો હતો. એણે કહ્યું, “મારાથી નહીં થાય... હું નહીં કરી શકું.”

વ્યાયામશિક્ષકે છોકરાના ખભા પર હાથ મૂક્યો ને કહ્યું, “બેટા, તું કરી શકશે. હું કહું એમ તું કરશે તો ચોક્કસ કરી શકશે.” ત્યાર પછી એણે એક અદ્‌ભુત વાક્ય કહ્યું. એ વાક્ય જેવું અર્થસભર વાક્ય મેં ક્યારેય સાંભળ્યું નથી. વ્યાયામશિક્ષકે કહ્યું, “પહેલાં બે દાંડા પર તારું મન ફેંક, તારું શરીર આપમેળે પાછળ ખેંચાઈ આવશે.”

આ વાક્ય નોંધી લો. એક કાર્ડ પર લખી લો અને તમારા ગજવામાં મૂકી રાખો. એ કાર્ડ તમારા ટેબલના કાચ નીચે દબાવીને મૂકો. દીવાલ પર ચોંટાડો. દાઢી કરવાના અરીસા પર ચોંટાડી દો. એ બધાથી પણ સારી જગ્યા — તમારા મગજ —માં એ વાક્યને લખી રાખો. જે લોકો જિંદગીમાં કશુંક પણ હાંસલ કરવા માગે છે એમના માટે આ ખૂબ જ મહત્ત્વનું વાક્ય છે: તમારા લક્ષ્યસ્થાન પર તમારું હૃદય ફેંકો, તમારું શરીર આપમેળે પાછળ ખેંચાઈ આવશે. આ વાક્યમાં અદ્‌ભુત તાકાત સમાયેલી છે.

માણસ બધા જ પ્રકારની સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિનું પ્રતીક છે. તમે જે કરવા માગતા હો, તમે જે બનવા માગતા હો એ વિશેના બધા જ વિચારોથી તમારા મનને ભરી દો. આ પ્રકારના સકારાત્મક વિચારોને તમારા માનસ પર એટલા બધા જડબેસલાક બેસાડી દો કે તમે ક્યારેય ‘ના’ સાંભળવા તૈયાર જ થાઓ નહીં. “તારા હૃદયને એ (હીંચકાના) દાંડા પર ફેંક” — એટલે કે તમારી તકલીફો પર તમારા વિશ્વાસને ફેંકો, દરેક અવરોધ પર તમારા સંકલ્પને ફેંકો, તમારા માર્ગમાં આવતી બધી અડચણો પર તમારી સકારાત્મક કલ્પનાને ફેંકો. બીજા શબ્દોમાં, તમારા આધ્યાત્મિક મનોબળથી તમારી અડચણો પર વિજય મેળવો — એનાથી તમારું ભૌતિક સ્વરૂપ તમારી દૃઢ ઇચ્છાશક્તિનું અનુકરણ કરશે અને તમે વિજયી બનશો. સર્વશ્રેષ્ઠની જ કામના કરો, અધમ પરિસ્થિતિની નહીં. એવું કરવાથી તમે તમારા મનમાં રહેલી ઇચ્છાને પ્રાપ્ત કરી શકશો. સારું અને ખરાબ, મજબૂત અને નબળું — બધું જ તમારા હૃદયમાં જ રહેલું હોય છે અને અંતે તો તમારા હૃદયમાં છુપાયેલું હશે એ જ તમને પ્રાપ્ત થશે. ઈમર્સને કહ્યું છે: “તમે જે ઇચ્છતા હો એનાથી

સાવધાન રહો કારણ કે તમે જે ઇચ્છશો એ જ તમને મળશે."

આ ફિલસૂફી વ્યાવહારિક રીતે પણ મહત્ત્વની છે એ વાતનું ઉદાહરણ એક મહિલાના અનુભવ પરથી મળી જશે. ઘણાં વર્ષો પહેલાં એક મહિલા મને મળવા આવી હતી. એણે મારી ઑફિસમાં મળવા માટે બપોરે બે વાગ્યાનો ટાઈમ નક્કી કર્યો હતો. એ દિવસે હું જરા વધારે પડતો વ્યસ્ત હતો એથી બે ને પાંચ મિનિટે હું મિટિંગ રૂમમાં પહોંચ્યો. એ મારી રાહ જોતી હતી. એના જોરથી દાબેલા હોઠ પરથી જ ખબર પડી જતી હતી કે એ નારાજ હતી.

"બે ને પાંચ થઈ ચૂકી છે. આપણી ઍપૉઈન્ટમૅન્ટ બે વાગ્યાની હતી." એણે કહ્યું, "હું સમયનું પાલન કરવામાં માનું છું."

"હું પણ હંમેશાં સમય સાચવવામાં માનું છું, પણ મને આશા છે કે આજના આ અનિવાર્ય વિલંબ માટે તમે મને ક્ષમા કરશો." મેં હસતાં હસતાં કહ્યું.

પરંતુ એ હસવાના મૂડમાં નહોતી. એણે કડકાઈથી કહ્યું, "મારે તમારી સાથે ઘણા જ મહત્ત્વના પ્રોબ્લેમ વિશે વાત કરવી છે અને મને જવાબ જોઈએ છે. તમે મને જવાબ આપશો એવી આશા રાખું છું." પછી એણે મારા પર આગળનું વાક્ય ફેંક્યું, "હું તમને સીધેસીધું કહેવા માગું છું — મારે લગ્ન કરવાં છે."

મેં જવાબ આપ્યો, "એ તો ખૂબ સ્વાભાવિક ઇચ્છા છે. તે માટે હું તમને મદદ કરવા તૈયાર છું."

"મારે જાણવું છે કે મારાં લગ્ન શા માટે થતાં નથી?" એણે આગળ કહ્યું, "દર વખતે જેની સાથે મારી મિત્રતા બંધાય છે એ માણસ થોડા જ સમયમાં મારાથી દૂર ચાલ્યો જાય છે અને લગ્નની તક મારા હાથમાંથી સરી જાય છે." એણે જરા વધારે ખૂલીને કહ્યું, "મારી ઉંમર વધતી જાય છે. તમે લોકોની વ્યક્તિગત-સમસ્યાના નિવારણ માટે ક્લિનિક ચલાવો છો અને તમને થોડો અનુભવ છે એથી હું સીધેસીધી મારી તકલીફ તમને જણાવું છું. મને કહો, મારાં લગ્ન શા માટે થતાં નથી?"

મેં એની સામે જોયું અને વિચાર્યું, આ મહિલાને ખૂલેખૂલું કહી શકાય તેમ છે કે નહીં. જો એ ખરેખર જવાબ માગતી હોય તો મારે એને કેટલીક વાતો સ્પષ્ટપણે કહેવી પડે તેમ હતું. અંતે મેં નિર્ણય કર્યો કે એ મારી કડવી દવાના ઘૂંટ ઉતારી શકે એ પ્રકારની મહિલા છે. એના વ્યક્તિત્વને સુધારવા માટે એ પ્રકારની ટ્રીટમેન્ટની જરૂર હતી. એથી મેં જણાવ્યું, "હવે આપણે પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરીએ. સ્પષ્ટ છે કે તમે બુદ્ધિશાળી છો, તમારું વ્યક્તિત્વ આકર્ષક છે અને જો હું કહી શકું તો — તમે ખૂબ સુંદર મહિલા છો."

એ બધી વાતો સાચી હતી. હું કરી શકું એટલાં બધાં વખાણ કર્યાં. છેવટે મેં કહ્યું, "મને લાગે છે કે હું તમારામાં રહેલી ખામીઓને જોઈ શક્યો છું. હું પાંચ મિનિટ મોડો પડ્યો એ માટે તમે મારો ઊધડો લીધો. તમે મારી ભૂલને જરા વધારે પડતી ગંભીરતાથી લીધી. તમને ક્યારેય એવું લાગ્યું છે કે તમારું આ પ્રકારનું વલણ તમારા વ્યક્તિત્વની ગંભીર ખામી છે? મને લાગે છે કે જો તમે તમારા પતિ સાથે પણ સમયની બાબતમાં દર વખતે આ પ્રકારનું વર્તન કરશો તો એનું જીવવું હરામ થઈ જશે. સાચી વાત તો એ છે કે તમે એના પર એટલો બધો અંકુશ રાખશો તો તમારાં લગ્ન થશે તો પણ લગ્નજીવન નિષ્ફળ જશે. પ્રેમમાં અંકુશ-પ્રભુત્વને સ્થાન હોતું નથી."

ત્યાર પછી મેં કહ્યું, "તમે તમારા બંને હોઠ ખૂબ જોરથી દાબી રાખો છો, એના પરથી તમારામાં બધાને અંકુશમાં રાખવાનું વલણ છે એ તરત જ દેખાઈ આવે છે. કોઈ પણ સામાન્ય માણસ આ પ્રકારે અંકુશમાં રહેવાનું પસંદ કરે નહીં — તેમાં પણ જ્યારે તમને

જોતાં જ એને આ વાતની ખબર પડી જાય ત્યારે તો નહીં જ." પછી મેં ઉમેર્યું, "જો તમે તમારા મોઢા પરથી કડકાઈને દૂર કરી દેશો તો તમે ખરેખર આકર્ષક વ્યક્તિ લાગશો. તમારામાં થોડી કોમળતા, થોડી મૃદુતા દેખાવાની જરૂર છે — અને તમારા મોઢા પરની એ રેખાઓ એવું દર્શાવતી નથી." ત્યાર પછી મેં એના પોશાક સામે ધ્યાન આપ્યું. એનો પોશાક ખૂબ મોંઘો હતો, પણ એણે બરાબર પહેર્યો નહોતો એથી મેં કહ્યું, "મારે કહેવું ન જોઈએ, અને આશા રાખું છું કે તમને ખોટું નહીં લાગે, પણ તમારે તમારા પોશાકને જરા સારી રીતે ટીંગાડવાની જરૂર છે." મને ખબર છે કે મારું એ વર્ણન વિચિત્ર હતું, પણ એણે મારી વાતને હળવાશથી લીધી અને ખડખડાટ હસી પડી.

એણે કહ્યું: "હું જાણું છું કે તમે ફૅશનને લગતી શબ્દાવલીનો પ્રયોગ કરતા નથી, છતાં હું તમારો મુદો સમજી શકી છું."

મેં બીજું સૂચન કર્યું, "કદાચ તમારે તમારી વાળ ઓળવાની રીત પણ બદલવાની જરૂર છે. એ થોડા-અસ્તવ્યસ્ત છે. તમારે આછું પરફ્યૂમ લગાવવાની પણ જરૂર છે — જોકે એ બધાથી વધારે અગત્યની વાત છે, તમે તમારું વર્તન બદલો. એનાથી તમારા મોઢા પર દેખાતી રેખાઓને બદલી નાખશે અને તમને આધ્યાત્મિક આનંદના નામે ઓળખાતો અવર્ણનીય ગુણ પ્રાપ્ત થશે. મને ખાતરી છે કે એનાથી તમારામાં આકર્ષણ અને સુંદરતાનો ઉમેરો થશે."

એ બોલી ઊઠી, "પાદરીની ઑફિસમાંથી મને આ પ્રકારની સલાહોનું મિશ્રણ સાંભળવા મળશે એવું મેં ક્યારેય ધાર્યું નહોતું."

"ન જ મળે... પણ આજકાલ અમારે માનવીય સમસ્યાઓના સમગ્ર ક્ષેત્રને આવરી લેવા પડે છે."

પછી મેં એને ઓહિઓ વેસ્લેયન યુનિવર્સિટીના મારા જૂના પ્રોફેસર વિશે વાત કરી. એમનું નામ 'રૉલી' વોકર હતું. એમણે કહ્યું હતું, "ઈશ્વર બ્યુટી-પાર્લર ચલાવે છે." એમણે કહ્યું હતું, કે થોડી છોકરીઓ જ્યારે કૉલેજમાં આવતી હતી ત્યારે ખૂબ સુંદર હતી, પણ એ જ છોકરીઓ જ્યારે ત્રીસ વર્ષો પછી કૉલેજ કેમ્પસની મુલાકાતે આવી ત્યારે એમની સુંદરતા ભૂંસાઈ ગઈ હતી. એમની યુવાનીમાં જોવા મળેલી ચાંદની અને ગુલાબ જેવી સુંદરતા ટકી નહોતી. જ્યારે બીજી થોડી છોકરીઓ જ્યારે કૉલેજમાં પાછી આવી ત્યારે ખૂબ સુંદર બની ગઈ હતી. એમણે પૂછ્યું, "આ પ્રકારના ફરકનું શું કારણ હોઈ શકે? પાછળ જણાવેલી મહિલાઓના ચહેરા પર એમની આંતરિક આધ્યાત્મિક જીવનનું સૌંદર્ય ઝળકી રહ્યું હતું." ત્યાર પછી પ્રોફેસરે ઉમેર્યું હતું, "ઈશ્વર બ્યુટી-પાર્લર ચલાવે છે."

મને મળવા આવેલી યુવાન મહિલાએ થોડો સમય મારી વાતો પર વિચાર કર્યો અને બોલી, "તમે કહો છો એમાંની ઘણી વાતો મને સાચી લાગે છે. હું એ વિશે પ્રયત્ન કરી જોઈશ."

અહીં એનું દઢ મનોબળ એને કામ લાગ્યું કારણ કે એણે પ્રયત્નો કર્યા હતા.

એ વાતને ઘણાં વર્ષો પસાર થઈ ગયાં અને હું એ મહિલાને ભૂલી પણ ગયો હતો. ત્યાર પછી કોઈ એક શહેરમાં મારું ભાષણ પૂરું થયું પછી એક ખૂબ સુંદર આધેડ વયની મહિલા આકર્ષક પુરુષ અને દસ વર્ષના છોકરા સાથે મને મળવા આવી. એ મહિલાએ સ્મિત કરતાં મને પૂછ્યું, "હવે તમને આ કેવો ટીંગાડેલો લાગે છે?"

"ટીંગાડેલો? શું?" મેં જરા મૂંઝાઈને પૂછ્યું.

"મારો ડ્રેસ?" એણે પૂછ્યું, "તમને લાગે છે કે મારો ડ્રેસ બરાબર ટીંગાય છે?"

મેં અચરજ સાથે કહ્યું, "હા... મને લાગે છે કે એ બરાબર ટીંગાય છે — પણ તમે આ

રીતે કેમ પૂછો છો?"

"તમે મને ઓળખી નહીં?" એણે પૂછ્યું.

"મારે ઘણા લોકોને મળવાનું બને છે..." મેં કહ્યું, "ખરું કહું તો ના, હું તમને અગાઉ ક્યારેય મળ્યો હોઉં એવું યાદ આવતું નથી."

ત્યારે એણે વર્ષો પહેલાં અમારા વચ્ચે થયેલી વાતચીત યાદ કરાવી. એ વાતચીત મેં ઉપર જણાવેલા પ્રસંગ વખતે અમારા વચ્ચે થઈ હતી.

"મારા પતિને મળો... ને આ મારો દીકરો છે. તમે એ દિવસે મને જે કહ્યું હતું તે સાવ સાચું હતું." એણે પ્રામાણિકતા સાથે કહ્યું, "હું જ્યારે તમને મળવા આવી હતી ત્યારે હું ખૂબ જ નિરાશ, દુ:ખી વ્યક્તિ હતી, પણ ત્યાર પછી તમે જણાવેલી બધી જ વાતોનો મેં અમલ કર્યો હતો અને એનું પરિણામ મને મળ્યું છે."

એના પતિએ કહ્યું, "એની પત્ની મેરી જેવી સ્નેહાળ વ્યક્તિ બીજી કોઈ નથી." હું પણ કહી શકું તેમ છું કે એના પતિની વાત સાચી હતી. એ મહિલાએ સાચા અર્થમાં 'ભગવાનના બ્યુટી-પાર્લર'ની મુલાકાત લીધી હતી.

એ મહિલાએ એના અંતરાત્મામાં કોમળતા અને પરિપક્વતાનો જ અનુભવ કર્યો નહોતો, એણે જે જોઈતું હતું તે મેળવવા માટેની પ્રબળ ઇચ્છાની શક્તિનો પણ ઉપયોગ કર્યો હતો. એની મક્કમ ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા એ એનાં સપનાંને સાકાર કરી શકી હતી. દૃઢ મનોબળ વડે એણે પોતાની જાત ઉપર કાબૂ મેળવીને આધ્યાત્મિક વિકાસ કરવાની ટૅક્નિકને કામે લગાડી હતી. એની ભીતર સાદો છતાં ઊંડો વિશ્વાસ છુપાયેલો હતો કે તમારા હૃદયમાં જેની ઇચ્છા હોય તે ઇચ્છાને યોગ્ય સર્જનાત્મક રીતે અને સકારાત્મક પ્રક્રિયા દ્વારા મેળવી શકાય છે.

તો ઇચ્છિત વસ્તુને સફળતાપૂર્વક પ્રાપ્ત કરવા માટેની સાદી ફૉર્મ્યુલા એ છે કે તમે જે ચીજ ઇચ્છતા હો એને બરાબર સમજો, તમે જે ઇચ્છો છો એ તમારા માટે યોગ્ય છે કે નહીં એ તપાસી જાઓ, ત્યાર પછી તમે ઇચ્છેલું તમને સ્વાભાવિક રીતે મળે એવી સ્થિતિ ઊભી કરવા માટે તમારી જાતને બદલો — અને હંમેશાં શ્રદ્ધા રાખો. તમારી શ્રદ્ધાની સર્જનાત્મક તાકાત વડે તમે તમારી ઇચ્છા પૂરી કરે એવા સંજોગો ઊભા કરી શકો છો.

અત્યારના જમાનામાં 'ડાયનૅમિક થોટ'ના વિદ્યાર્થીઓ પણ ઈસુ ખ્રિસ્તના વિચારો અને ચિંતનનું વ્યાવહારિક મૂલ્ય સ્વીકારવા લાગ્યા છે. ખાસ કરીને 'તમારી આસ્થા જેટલું તમે પ્રાપ્ત કરી શકશો' (મેથ્યૂ ૯:૨૯)માં સમાવેલા સત્યમાં એમનો વિશ્વાસ વધ્યો છે. તમે તમારી જાતમાં જેટલો વિશ્વાસ ધરાવશો, તમારા કામમાં જેટલી શ્રદ્ધા ધરાવશો, ઈશ્વરમાં જેટલી આસ્થા રાખશો એટલું તમને મળશે, એનાથી વધારે મળશે નહીં. જો તમે તમારા વ્યવસાયમાં વિશ્વાસ ધરાવશો, તમારી જાતમાં શ્રદ્ધા રાખશો, તમારા દેશમાં ઊભી થતી તકોમાં તમને ભરોસો હશે અને જો તમે ઈશ્વરમાં આસ્થા રાખશો તો તમે ઇચ્છેલી બધી જ વાતોને પ્રાપ્ત કરી શકશો. એ માટે તમારે ખૂબ મહેનત કરવી પડશે, ભણવું પડશે અને બધી જ બાબતોમાં તમારી જાતને પૂરેપૂરી રોપી દેવી પડશે. બીજા શબ્દોમાં આ વાતને કહેવી હોય તો, જો તમે તમારા હૃદયને હીંચકાના દાંડા — લક્ષ્યસ્થાન — સુધી ફેંકશો તો તમે તમારી જિંદગીમાં જેટલા ઊંચે સુધી હીંચકવા માગતા હશો, હીંચકી શકશો. તમને જ્યારે કોઈ પણ અવરોધ દેખાય ત્યારે ઊભા રહો, આંખો બંધ કરો, પછી કલ્પના કરો કે બધું જ એ અવરોધની ઉપર આવેલું છે, એની નીચે કશું જ આવેલું નથી. ત્યાર પછી કાલ્પનિક રીતે તમારા હૃદયને એ અવરોધક દાંડાની ઉપર ફેંકો અને તમારા શરીરને પણ ઊંચકાતું અનુભવો. એથી તમને તમારી જાતને ઊંચકવા માટે જે તાકાત પ્રાપ્ત થશે

એનાથી તમે દંગ રહી જશો. જો તમે તમારા મગજના ઊંડાણમાં સર્વશ્રેષ્ઠની કલ્પના કરશો અને વિશ્વાસ તથા ઊર્જાની તાકાત અજમાવશો તો તમને શ્રેષ્ઠ પરિણામ પ્રાપ્ત થશે.

સ્વાભાવિક રીતે જિંદગીમાં સર્વશ્રેષ્ઠ પરિણામ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે તમારી જિંદગીમાં ક્યાં જવા માગો છો એના વિશે તમારામાં સ્પષ્ટતા હોવી જરૂરી છે. જો તમે તમારું ધ્યેય શું છે એ જાણતા હશો તો જ તમે જ્યાં પહોંચવા માગો છો ત્યાં પહોંચી શકશો અને તો જ તમારાં શ્રેષ્ઠ સપનાં સાચાં પડશે. તમારું લક્ષ સ્પષ્ટ જ હોવું જોઈએ. ઘણા બધા લોકો એમને ક્યાં પહોંચવું છે એના વિશે જાણતા ન હોવાના કારણે કોઈ પણ જગ્યાએ પહોંચી શકતા નથી. એમની પાસે સ્પષ્ટ અને નિર્ધારિત ધ્યેય હોતું જ નથી. જો તમે સાચી દિશા પકડ્યા વિના ભટક્યા કરો તો તમે શ્રેષ્ઠ પરિણામની આશા રાખી જ શકો નહીં.

છવ્વીસ વર્ષનો એક યુવાન મારી સલાહ લેવા માટે આવ્યો. એને એની નોકરીથી અસંતોષ હતો. એ કશીક મોટી ઉપલબ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા ધરાવતો હતો. એ પોતાના સંજોગો કેવી રીતે બદલાવી શકાય એ વિશે જાણવા માગતો હતો. એનો ઉદ્દેશ નિ:સ્વાર્થ અને નાખી દેવા જેવો જણાતો નહોતો.

"તમે ક્યાં પહોંચવા માગો છો?" મેં પૂછ્યું.

"એ વિશે મને કશી જ ખબર નથી." એણે ખચકાતાં કહ્યું, "મેં એના વિશે વિચાર્યું જ નથી. હું માત્ર એટલું જ જાણું છું કે અત્યારે હું જ્યાં છું એનાથી બીજે ક્યાંક જવા માગું છું."

"તમે સૌથી સારી રીતે શું કરી શકો તેમ છો?" મેં પૂછ્યું, "તમારામાં વિશિષ્ટ બાબતો કઈ છે?"

"મને ખબર નથી." એણે જવાબ આપ્યો, "એના વિશે પણ મેં ક્યારેય વિચાર્યું નથી."

"પરંતુ જો તમારી પાસે પસંદગી હોય તો તમે શું કરવા માગશો? તમે ખરેખર શું કરવા ઇચ્છો છો?" મેં ફરીથી એ જ મુદ્દા પર ભાર મૂક્યો.

"હું કશું જ કહી શકું તેમ નથી." એણે નીરસ જવાબ આપ્યો, "મને ખબર જ નથી કે હું શું કરવા માગું છું. મેં એના વિશે વિચાર કર્યો જ નથી. મને લાગે છે કે મારે એના વિશે વિચારવું પડશે."

"જુઓ" મેં કહ્યું, "તમે જ્યાં છો ત્યાંથી બીજે ક્યાંક જવા માગો છો, પણ તમે ક્યાં જવા માગો છો એ જાણતા નથી. તમે શું કરી શકો તેમ છો અને તમને શું કરવું ગમે એ વિશે પણ તમે જાણતા નથી. તમે ક્યાંય પણ પહોંચવાની અપેક્ષા રાખો એ પહેલાં તમારે તમારા વિચારોને વ્યવસ્થિતપણે ગોઠવવા પડશે."

કેટલાય લોકો આ કારણે જ નિષ્ફળ જતા હોય છે. એમના મગજમાં તેઓ ક્યાંક પહોંચવા માગે છે, કશુંક કરવા માગે છે એવા ધૂંધળા વિચારો જ હોય છે. નિશ્ચિત લક્ષ વગર નિશ્ચિત જગ્યાએ પહોંચી જ શકાય નહીં.

અમે સાથે મળીને એનું સર્વાંગી વિશ્લેષણ કર્યું, એની કાબેલિયત તપાસી જોઈ અને એનામાં કેટલીક અંગત વિશેષતાઓ જોવા મળી. એ વિશેષતાઓથી એ પોતે અજાણ હતો. એને આગળ વધારવા માટે પ્રેરક શક્તિ પૂરી પાડવાની જરૂર હતી. એથી અમે એને વ્યાવહારિક આસ્થાની ટૅક્નિક શિખવાડી. આજે એ સફળતાના માર્ગે આગળ વધી રહ્યો છે.

હવે એને ખબર છે કે એ ક્યાં જવા માગે છે અને ત્યાં કેવી રીતે પહોંચી શકાય. એ જાણે છે કે શ્રેષ્ઠ શું છે. એ એને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા ધરાવે છે અને એ ચોક્કસ એના

ધ્યેયમાં સફળ થશે — એને કોઈ જ રોકી શકશે નહીં.

એક અખબારના પ્રસિદ્ધ સંપાદક સાથે મારી વાત થઈ હતી. એમનું વ્યક્તિત્વ પ્રેરણાદાયી હતું. મેં એમને પૂછ્યું, “તમે આ મહત્ત્વના અખબારના તંત્રી કેવી રીતે બન્યા?”

એમણે સાદો-સરળ જવાબ આપ્યો, “હું બનવા માગતો હતો એથી...”

“બસ આટલું જ?” મેં પૂછ્યું, “તમે બનવા માગતા હતા એથી બની ગયા?”

“કદાચ એ આટલું જ નહીં હોય, પણ મારી સફળતાનું સૌથી મોટું કારણ તો એ જ છે.” એણે સ્પષ્ટતા કરી. “હું માનું છું કે તમે કશુંક મેળવવા માગતા હો તો તમે શું બનવા માગો છો અને શું પ્રાપ્ત કરવા માગો છો એના વિશે તમારે દઢપણે નક્કી કરી લેવું જોઈએ. તમારું લક્ષ સાચું છે એ વિશે ચોક્કસ થઈ જવું જોઈએ, પછી તમારા મગજમાં તમારા ધ્યેયની જડબેસલાક છબિ અંકિત કરી દેવી જોઈએ. ત્યાર પછી ખૂબ મહેનત કરો, તમારા ધ્યેયમાં વિશ્વાસ રાખો. એ કારણે તમારી અંદર એટલા બધા દઢ વિચારો આવવા લાગશે કે તમારી સફળતા સુનિશ્ચિત થઈ જશે.” એણે આગળ જણાવ્યું, “આ એક ખૂબ ઊંડું માનસિક વલણ છે — તમારું મગજ જે છબિ જુએ છે એ જ તમે બની જાઓ છો.એ માટે જરૂરી છે કે તમે તમારા મગજમાં રહેલી છબિને સ્પષ્ટપણે જુઓ અને તમારી ઇચ્છાશક્તિ મજબૂત હોય.”

એટલું કહ્યા પછી એ સંપાદકે એમના પાકીટમાંથી એક કાર્ડ બહાર કાઢ્યું અને કહ્યું, “હું દરરોજ આ અવતરણ વારંવાર વાંચું છું. એ મારા માટે સૌથી પ્રેરક વિચાર બની ગયું છે.”

મેં અવતરણ લખી લીધું હતું અને તમને પણ જણાવું છું: “જે વ્યક્તિ આત્મનિર્ભર, સકારાત્મક, આશાવાદી છે અને જે પોતાના કામને સફળતાની ખાતરી સાથે હાથમાં લે છે એ વ્યક્તિ પોતાની સ્થિતિને ચુંબકીય બનાવી દે છે. એ બ્રહ્માંડની રચનાત્મક શક્તિઓને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરે છે.”

એ વાત સાચી છે કે જે વ્યક્તિ સકારાત્મક આત્મનિર્ભરતા અને આશાવાદી વિચારસરણી ધરાવે છે એ પોતાની સ્થિતિને ચુંબકીય બનાવી શકે છે અને પોતાના ધ્યેયને હાંસલ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. એથી હંમેશાં સૌથી શ્રેષ્ઠની જ ઇચ્છા સેવો, સૌથી ખરાબ વિશે ક્યારેય વિચારો નહીં. એને તમારા મગજમાંથી કાઢી નાખો, તમારા જીવનમાંથી બહાર ફેંકી દો. તમારા મગજમાં ખરાબ ઘટના બનવા અંગે વિચારશો જ નહીં, કારણ કે તમારા મગજમાં જે પ્રકારના વિચાર ભરશો એ વિકસવા લાગશે. એથી માત્ર શ્રેષ્ઠ માટેના જ વિચારો કરો. એવા વિચારોને તમારા મગજમાં પાળો-પોષો, એના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, એના પર ભાર મૂકો, એની કલ્પના કરો, એના માટે પ્રાર્થના કરો, એની આજુબાજુ શ્રદ્ધા-વિશ્વાસનું આવરણ બનાવી દો અને એ રીતે શ્રેષ્ઠ પરિણામ પ્રાપ્ત કરવાના વિચારોને જ તમારા મગજમાં કાયમી સ્થાન આપી દો. સર્વશ્રેષ્ઠની અપેક્ષા રાખો અને ઈશ્વરની તાકાતની સહાયથી તમારું આધ્યાત્મિક રીતે સક્રિય બનેલું મગજ તમને સર્વશ્રેષ્ઠ પરિણામ જ અપાવશે.

શક્ય છે કે તમે આ પુસ્તક વાંચી રહ્યા છો ત્યારે તમારી સ્થિતિ ખરાબ હોય, એ સ્થિતિને તમે ખરાબ માનતા હો. એથી તમે એવું વિચારતા હશો કે કોઈ પણ પ્રકારનું ચિંતન તમારી વર્તમાન સ્થિતિને બદલી શકશે નહીં. તમારી નિરાશાનો જવાબ એ છે કે તમે ગમે તેવી ખરાબ પરિસ્થિતિમાં હો, પરંતુ સર્વશ્રેષ્ઠની શક્યતા તમારી અંદર છુપાયેલી છે. તમારે ફક્ત એને શોધવાની છે. એને તમારી ભીતર મુક્ત કરવાની છે અને એની સાથે તમારે ઉપર ઊઠવાનું છે. એ માટે તમારામાં સાહસ અને દઢ ઇચ્છાશક્તિની અવશ્ય જરૂર

પડશે, પરંતુ મુખ્ય જરૂરિયાત તમારી અંદર આસ્થા જગાવવાની છે. આસ્થા વિકસાવો, તમારામાં જરૂરી સાહસ અને ચરિત્ર પોતાની મેળે આવી જશે.

એક મહિલાને એના વિપરીત સંજોગોને લીધે સેલ્સના કામમાં જોડાવું પડ્યું હતું. સેલ્સના કાર્યક્ષેત્ર વિશે એની પાસે જરાસરખી પણ તાલીમ નહોતી. એ ઘરેઘર જઈને વૅક્યુમ ક્લીનર વેચવાનું કામ કરતી હતી. એને એનું કામ જરા પણ ગમતું નહોતું. એથી જાત પ્રત્યે અને એના કામ પ્રત્યે એનું વલણ નકારાત્મક બની ગયું હતું. એ 'માનતી જ નહોતી કે એ આ કામ કરી શકશે.' એ 'જાણતી' હતી કે એ નિષ્ફળ જશે. એથી એને કોઈ પણ ઘરની મુલાકાત લેતી વખતે ડર લાગતો હતો. એ ઘરના લોકોએ વૅક્યુમ ક્લીનરના ડેમોન્સ્ટ્રેશન માટે સામેથી માગણી કરી હોય તો પણ એ ત્યાં જતાં ગભરાતી હતી. એને ખાતરી જ રહેતી કે એ વૅક્યુમ ક્લીનર વેચી શકશે નહીં. એથી એ મોટા ભાગની મુલાકાતોમાં નિષ્ફળ જાય એ વાતમાં કોઈ નવાઈ નહોતી.

નસીબજોગે એકવાર એ એક સમજદાર મહિલાને મળી. એ મહિલા સાથે વાતવાતમાં એણે પોતાના અસામર્થ્ય અને નિષ્ફળતાની કહાણી કહી સંભળાવી. બીજી મહિલાએ એની વાતો શાંતિથી સાંભળી અને કહ્યું: "જો તમે નિષ્ફળતાની આશા સેવશો તો તમને નિષ્ફળતા જ મળશે, પરંતુ જો તમે સફળ થવાની ઇચ્છા ધરાવશો તો મને ખાતરી છે, તમે સફળ જ થશો." પછી એણે કહ્યું, "હું તમને એક ફૉર્મ્યુલા આપું છું, એ તમને જરૂર મદદ કરશે. એનાથી તમારી વિચારની દિશા બદલાશે, તમારામાં નવો વિશ્વાસ પ્રગટશે. તમે જ્યારે પણ કોઈ ઘરની મુલાકાત લેવા જાઓ તે પહેલાં એ ફૉર્મ્યુલાને વારંવાર બોલજો, એમાં વિશ્વાસ રાખજો અને તમને નવાઈ લાગશે કે તમે શું કરી શકો છો. એ ફૉર્મ્યુલા આ વાક્યમાં છે: "ઈશ્વર આપણી સાથે છે તો આપણાથી કોણ વિરુદ્ધ જઈ શકે?" (રોમન્સ ૮:૩૧). આ વાક્યને તમે અંગત વિચારમાં ફેરવી નાખજો — "જો ઈશ્વર મારી સાથે છે તો કોણ મારાથી વિરુદ્ધ જઈ શકે?" જો ઈશ્વર મારી સાથે છે તો મને ખબર છે કે ઈશ્વરની મદદથી હું વૅક્યુમ ક્લીનર વેચી શકવાની છું. તમને આર્થિક સલામતીની જરૂર છે, તમારે તમારું અને તમારાં નાનાં સંતાનોનું ભરણપોષણ કરવાનું છે એ વાત ઈશ્વર જાણે જ છે. મેં જણાવેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે કરશો તો તમારી સફળતા માટે જરૂરી બધી જ શક્તિ તમને પ્રાપ્ત થશે."

એ મહિલાએ આ ફૉર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરવાનું શીખી લીધું. ત્યાર પછી એ વૅક્યુમ ક્લીનર વેચવાની આશા સાથે, મનમાં સકારાત્મક વલણ લઈને જ દરેક ઘરની મુલાકાત લેતી હતી. આ પદ્ધતિ પ્રમાણે વલણ બદલવાથી એ મહિલામાં નવી હિંમત, નવી શ્રદ્ધા અને ઊંડા આત્મવિશ્વાસનો વિકાસ થયો. એને પોતાની કાર્યદક્ષતામાં પણ વિશ્વાસ જાગ્યો. હવે એ કહે છે: "ઈશ્વર મને વૅક્યુમ ક્લીનર વેચવામાં મદદ કરે છે." એની એ વાતનો કોણ વિરોધ કરી શકશે?

મગજ જે બાબતની ઊંડાણપૂર્વક ઇચ્છા સેવે છે એ પ્રાપ્ત થાય જ છે. આ સ્વયંસિદ્ધ સિદ્ધાંત છે. તમે જેની ઇચ્છા સેવતા હો છો એ પરિણામ મેળવવાની તમારી ચાહના પણ હોય છે. તમે જ્યાં સુધી કોઈ વસ્તુની ચાહના રાખો નહીં ત્યાં સુધી તમે તમારી પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ વડે સકારાત્મક વાતાવરણ ઊભું જ કરી શકતા નથી. "જો તમે ખરા દિલથી -" સફળતાનું આ જ રહસ્ય છે — 'જો તમે ખરા દિલથી' — એટલે કે તમારા સમગ્ર વ્યક્તિત્વની સાથે, પૂરી લગનથી તમારા મનમાં રહેલી ઇચ્છા પ્રત્યે રચનાત્મક હાથ લંબાવશો તો તમારો હાથ કદી પણ ખાલી પાછો ફરશે નહીં.

હવે હું તમને મહાન નિયમ બનાવતા પાંચ શબ્દો આપું છું. એ શબ્દો છે: 'વિશ્વાસની

શક્તિથી ચમત્કાર સર્જાય છે.' આ વાક્યના શબ્દોમાં વિસ્ફોટક અને વિધાયક તાકાત ભરી છે. એને તમારા માનસમાં જડી દો. એ શબ્દોને તમારા ચિત્તમાં છેક ઊંડે સુધી ઊતરવા દો. એનાથી તમારી દરેક પ્રકારની મુશ્કેલીનો અંત આવશે. એ શબ્દોને તમારા મગજમાં સંગ્રહી રાખો, એનું વારંવાર રટણ કરતા રહો. તમારું મગજ એ શબ્દોનો સાર ગ્રહણ કરી ન લે ત્યાં સુધી એને બોલતા રહો. તમે પણ 'વિશ્વાસની શક્તિથી ચમત્કાર સર્જાય છે' એ વાક્યમાં પૂરેપૂરી શ્રદ્ધા ધરાવતા ન થાઓ ત્યાં સુધી એનું રટણ કરવાનું ચાલુ જ રાખો.

મને આ પદ્ધતિની અસરકારકતા વિશે કોઈ શંકા નથી. મેં અનેક વાર એનાં સફળ પરિણામો મળતાં અનુભવ્યાં છે. એ કારણે વિશ્વાસની શક્તિ વિશે મારામાં અસીમિત ઉત્સાહ ભરેલો છે.

તમે બધા જ અવરોધો પાર કરી શકો છો. તમે વિશ્વાસની શક્તિ દ્વારા મોટામાં મોટી સફળતા મેળવી શકો છો. પરંતુ તમે વિશ્વાસની શક્તિનો વિકાસ કેવી રીતે કરશો? એ સવાલનો જવાબ છે: બાઇબલના મહાન શબ્દોથી તમારા મગજને ભરી દો. જો તમે દરરોજ એક કલાક માટે બાઇબલનું વાંચન કરશો, એના મહાન સંદેશને તમારા ચિત્તમાં ઉતારી લેશો અને એના દ્વારા તમારા વ્યક્તિત્વને નવેસરથી ઘડવાની પ્રક્રિયાને ઊઘડવા દેશો તો ખૂબ જ ઓછા સમયમાં તમારી અંદર અને તમારા અનુભવોમાં ચમત્કારિક ફેરફાર થતા જોઈ શકશો.

બાઇબલનો એક જ ખંડ તમારા માટે આ કામ કરી શકે છે. માર્કનું અગિયારમું પ્રકરણ જ એ માટે પૂરતું છે. અહીં નીચે આપેલા એ શબ્દોમાં આખી વાતનું રહસ્ય પામી શકાશે. એ બાઇબલના સૌથી મહાન સિદ્ધાંતોમાંનો એક સિદ્ધાંત છે. "ઈશ્વરમાં આસ્થા ધરાવો (આ સકારાત્મક વિચારસરણી છે) કારણ કે હું તમને ખરેખર જણાવું છું કે જે વ્યક્તિ આ પહાડ (ચોક્કસ પ્રકારની અડચણ)ને કહેશે કે તું ખસી જા (એટલે કે મારા માર્ગમાંથી દૂર થા) અને સમુદ્રમાં ડૂબી જા (એટલે કે દેખાતો બંધ થા. સમુદ્રમાં ડૂબી ગયેલી દરેક ચીજ હંમેશને માટે ગાયબ થઈ જાય છે. ટાઈટેનિક જહાજ સમુદ્રના તળિયે પડ્યું છે. સમુદ્રના તળિયામાં એવાં અનેક જહાજો પડેલાં છે. આપણી અડચણોને પહાડ કહેવામાં આવી છે, અડચણોને સમુદ્રમાં ડુબાડી દો) અને જો એના હૃદયમાં આશંકા નહીં હોય (અહીં 'હૃદય' શબ્દનો પ્રયોગ શા માટે કરવામાં આવ્યો છે? 'હૃદય' એટલે તમારી અંદરના ગહનતમ તત્ત્વ સમું તમારું અર્ધજાગ્રત મન. અર્ધજાગ્રત મન તમારા જાગ્રત મન જેવું છીછરું હોતું નથી. જાગ્રત મન બુદ્ધિમત્તાપૂર્વક સંશયો જન્માવી શકે છે. તમારે કોઈ પણ પ્રકારની શંકાને નાબૂદ કરી દેવાની છે) બલકે જો એને વિશ્વાસ હશે કે એ જે કહેશે એ થશે જ — તો એ જે કહેશે એ એને પ્રાપ્ત થશે જ." (માર્ક ૧૧:૨૨-૨૩).

આ કોઈ મારી અંગત થિયરી નથી, પણ માનવજાતના સૌથી આધારભૂત ગ્રંથમાં લખાયેલી વાત છે. જ્ઞાન-વિજ્ઞાનનો ગમે તેટલો વિકાસ થયો હોય, બાઇબલ પેઢી દર પેઢીથી સૌથી વધારે વંચાતો ગ્રંથ છે. માનવજાતને બીજા કોઈ પણ દસ્તાવેજથી વધારે વિશ્વાસ બાઇબલ પર છે અને બાઇબલ આપણને જણાવે છે કે આસ્થાની શક્તિથી ચમત્કાર સર્જાય છે.

કેટલાક લોકોના કિસ્સામાં મહાન ઘટનાઓ બનતી નથી કારણ કે એ લોકો આસ્થા-વિશ્વાસ-ની શક્તિનો અમલ કેમ કરવો એ વિશે ચોક્કસ હોતા નથી. આપણને કહેવામાં આવ્યું છે કે "જે કોઈ વ્યક્તિ આ પહાડને કહેશે" એનો અર્થ છે — તમારી મુશ્કેલીઓની આખી પર્વતમાળાને દૂર કરવા માટે એકસાથે પ્રયત્ન કરો નહીં, પણ એ સમયે તમને જે ચોક્કસ તકલીફ હંફાવી રહી હોય એના પર આક્રમણ કરો અને પછી નિશ્ચિંત થઈને એક

પછી એક મુશ્કેલીઓને હઠાવવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમને કશુંક જોઈતું હોય તો એ મેળવવા માટે તમારે શું કરવું જોઈએ? સૌ પ્રથમ તમારી જાતને પૂછો, "શું મને ખરેખર આ જોઈએ છે?" ચોક્કસ થઈ જવા માટે તમારી પ્રાર્થનામાં એ પ્રશ્ન પ્રામાણિકપણે પૂછો કે તમને એની જરૂર છે કે નહીં? જો આ પ્રશ્નનો જવાબ હકારમાં આવે તો પછી ઈશ્વર પાસે એ ચીજ માગો, માગવામાં ખચકાશો નહીં કારણ કે ઈશ્વર તમારા કરતાં વધારે જાણે છે. જો ઈશ્વરને લાગે કે એ ચીજ તમને મળવી જોઈએ નહીં તો ચિંતા કરશો નહીં. જો તમારી ઇચ્છા તમારા માટે યોગ્ય નહીં હોય તો ઈશ્વર તમને એ આપશે જ નહીં. પરંતુ તમે ઇચ્છેલી બાબત તમારા માટે યોગ્ય હોય તો એ આપવા માટે ઈશ્વરને કહો, એ વિશે તમારા હૃદયમાં અવિશ્વાસ રાખ્યા વિના ચોક્કસ બાબત જ માગો.

શ્રદ્ધા વિશેનો આ સિદ્ધાંત વિશે મારા એક મિત્રે મને જણાવ્યું હતું. એ મિડ- વેસ્ટર્નના ઈલાકામાં મોટો બિઝનેસમૅન છે. એ હૃષ્ટપુષ્ટ, બહુર્મુખી પ્રતિભાવાળો, પ્રગતિશીલ, પ્રેમાળ, મિલનસાર વ્યક્તિ છે. એ સાચા અર્થમાં ખ્રિશ્ચિયન છે. એ એના ઈલાકામાં બાઇબલના મોટામાં મોટો વર્ગ ચલાવે છે. એ એના નગરમાં સૌથી પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિ છે. એના કારખાનામાં ચાળીસ હજાર લોકો કામ કરે છે.

એની ઑફિસના ટેબલ ઉપર ઢગલાબંધ ધાર્મિક સાહિત્ય પડ્યું હોય છે. મારાં કેટલાંક ધાર્મિક ભાષણો અને પેમ્ફલેટ પણ એના ટેબલ ઉપર પડેલાં દેખાય છે. એ અમેરિકામાં રેફ્રિજરેટર બનાવવાનો મોટામાં મોટો પ્લાન્ટ ચલાવે છે.

એ થોડો બરછટ લાગે તેવો પણ સાફ દિલનો માણસ છે. શ્રદ્ધાની શક્તિમાં ઊંડો વિશ્વાસ ધરાવે છે. એ માને છે કે ઈશ્વર એની સાથે ઑફિસમાં હાજર હોય છે.

એણે મને કહ્યું હતું: "ઊંડી આસ્થાનો ઉપદેશ આપો — ઉપરઉપરથી આસ્થાનો ઉપદેશ આપવાનો અર્થ નથી. હું એક વૈજ્ઞાનિક છું અને મારા બિઝનેસમાં દરરોજ વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ કરું છું. હું દરરોજ બાઇબલનો પણ ઉપયોગ કરું છું. બાઇબલમાં જણાવેલી દરેક બાબતો કામ કરે છે, એ માટે તમને બાઇબલમાં વિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે."

જ્યારે એને પ્લાન્ટનો જનરલ મૅનેજર બનાવવામાં આવ્યો ત્યારે પ્લાન્ટના લોકો કહેવા લાગ્યા: "હવે મિસ્ટર... જનરલ મૅનેજર બની ગયા છે એથી અમારે બધાએ બાઇબલ લઈને કામ પર જવું પડશે." થોડા દિવસો પછી એણે એ લોકોને ઑફિસમાં બોલાવ્યા. એ લોકો સમજી શકે એવી ભાષામાં એણે કહ્યું: "મેં સાંભળ્યું છે કે તમે આખા ગામમાં બધે કહેતા ફરો છો કે હવે હું જનરલ મૅનેજર બન્યો છું એથી તમારે બાઇબલ લઈને ઑફિસમાં આવવું પડશે."

"ના... ના... અમે એવું કહેવા માગતા નહોતા." એ લોકો શરમાઈને બોલ્યા.

એણે કહ્યું: "આમ તો એ વિચાર ખોટો નથી, પણ હું નથી ઇચ્છતો કે તમે લોકો રોજ બાઇબલને તમારા હાથમાં ઉપાડીને પ્લાન્ટમાં આવો. તમે બાઇબલને તમારા મન અને મગજમાં લઈ આવો એવું હું ઇચ્છું છું. જો તમે તમારા મનમાં સદ્ભાવ અને આસ્થા લઈને આવશો તો, મને ખાતરી છે આપણે ખૂબ સારી રીતે બિઝનેસ કરી શકીશું."

એણે કહ્યું, "આપણામાં ચોક્કસ બાબત વિશે આસ્થા હોવી જોઈએ, એવી આસ્થાના બળે જ પહાડને દૂર હઠાવી શકાય છે."

એણે અચાનક મને પૂછ્યું: "તમને તમારા પગના અંગૂઠામાં ક્યારેય તકલીફ થઈ છે?"

હું એ સવાલથી થોડો મૂંઝાયો, પણ હું કાંઈ જવાબ આપું એ પહેલાં જ એણે કહ્યું:

"મારા એક પગનો અંગૂઠો ખૂબ તકલીફ આપતો હતો. એના ઇલાજ માટે હું શહેરના શ્રેષ્ઠ ડૉક્ટર પાસે ગયો. એણે જોઈ-તપાસીને કહ્યું કે મારા અંગૂઠામાં કોઈ જ ગરબડ નથી. હું એની વાત સ્વીકારી શક્યો નહીં કારણ કે મને અંગૂઠામાં ખૂબ પીડા થતી હતી. એથી હું બજારમાં ગયો અને ત્યાંથી શરીરવિજ્ઞાનનું પુસ્તક લઈ આવ્યો. એમાંથી મેં અંગૂઠા વિશે વાંચ્યું. જાણવા મળ્યું કે અંગૂઠાની રચના ખૂબ સરળ છે. એમાં થોડી માંસપેશીઓ, રેષાઓ અને હાડકાના બંધારણ સિવાય બીજું કશું જ હોતું નથી. કોઈ માણસને અંગૂઠા વિશે જરાસરખી પણ માહિતી હોય તો એ એને ઠીક કરી શકે, પણ હું અંગૂઠાની વેદના મટાડી શક્યો નહીં. એક દિવસ હું બેઠો હતો. મેં અંગૂઠા સામે જોયું. પછી મેં કહ્યું, "હે ઈશ્વર, હું મારો અંગૂઠો સીધો તમારા પ્લાન્ટમાં મોકલાવી રહ્યો છું. આ અંગૂઠાને તમે બનાવ્યો છે. હું રેફ્રિજરેટર બનાવું છું અને એના વિશે બધું જ જાણું છું. જ્યારે અમે ગ્રાહકને રેફ્રિજરેટર વેચીએ છીએ ત્યારે એની સર્વિસની ગેરંટી પણ આપીએ છીએ. જો રેફ્રિજરેટર બરાબર કામ કરતું ન હોય અને અમારા સર્વિસ એજન્ટ એને રિપેર કરી શકે નહીં તો અમે એને પ્લાન્ટમાં લાવીએ છીએ. ત્યાં અમે એને રિપેર કરીએ છીએ કારણ કે એને કેવી રીતે ઠીક કરાય એ અમે જાણીએ છીએ. એથી મેં કહ્યું, ઈશ્વર, તેં આ અંગૂઠાને બનાવ્યો છે, તારા સર્વિસએજન્ટ — ડૉક્ટર — ને ખબર નથી કે એને રિપેર કેમ કરાય. જો તમને ખરાબ ન લાગે, ઈશ્વર, તો હું ઇચ્છીશ કે તમે એને જેટલો જલદી બને એટલો જલદી સરખો કરી આપો. અંગૂઠો મને બહુ પીડા આપે છે."

"હવે અંગૂઠો કેમ છે?" મેં પૂછ્યું.

"એકદમ બરાબર..." એણે જવાબ આપ્યો.

કદાચ આ રમૂજભરી વાત છે. એની વાત સાંભળીને હું હસ્યો, પરંતુ એની આ નિશ્ચિત પ્રાર્થનાની વાત કહેતી વખતે એના ચહેરા પર દેખાયેલો અદ્ભુત ભાવ જોઈને હું ગંભીર બની ગયો.

તમને જે જોઈતું હોય એના પર અંગુલીનિર્દેશ કરો. ઈશ્વર પાસેથી કોઈ પણ વસ્તુ માગો, પણ બાળકની જેમ માગો. એના વિશે શંકા ન કરો. શંકાથી શક્તિનો પ્રવાહ ઘટી જાય છે. આસ્થા એ પ્રવાહને ખોલી આપે છે. આસ્થામાં એટલી બધી શક્તિ રહેલી છે કે સર્વશક્તિમાન ઈશ્વર આપણા માટે બધું જ કરશે. એવું કશું જ નથી, જે ઈશ્વર આપણા માટે, આપણી સાથે, આપણા દ્વારા કરી શકે નહીં. એ માટે ઈશ્વરની શક્તિને આપણી અંદર વહેવા દેવી પડે.

તો આગળ જણાવેલા શબ્દોને તમારી જીભની આસપાસ મમળાવતા રહો, એનું વારંવાર રટણ કરો. એ તમારા મગજમાં અંદર સુધી પ્રવેશી ન જાય અને તમારા મનના ઊંડાણ સુધી ઊતરી ન જાય ત્યાં સુધી એને વારંવાર બોલતા રહો. એ શબ્દો છે: "જે કોઈ વ્યક્તિ આ પહાડને એમ કહેશે કે તું ખસી જા અને સમુદ્રમાં ડૂબી જા, એ વિશે એ એના મનમાં આશંકા રાખશે નહીં, બલકે પૂર્ણ વિશ્વાસ ધરાવશે કે એ જે કહેશે એ થશે જ, તો વાસ્તવમાં એ જે કહેશે એ જ એને મળશે." (માર્ક ૧૧:૨૩).

મેં થોડા મહિના પહેલાં આ સિદ્ધાંતોનું સૂચન મારા એક મિત્રને કર્યું હતું. એ મિત્ર હંમેશાં ખરાબ પરિણામ વિશે જ વિચારતો હતો. મેં એને વાતચીત દરમિયાન એક પણ વાર કોઈ ચીજ કે ઘટના સારી હશે એવું કહેતો સાભળ્યો નહોતો. એ દરેક પ્રોજેક્ટ કે સમસ્યા માટે નકારાત્મક વલણ જ ધરાવતો હતો. મેં પુસ્તકના આ પ્રકરણમાં નિર્દેશેલા બધા જ સિદ્ધાંતો માટે એણે અવિશ્વાસ વ્યક્ત કર્યો હતો. એ મને ખોટો સાબિત કરવા માગતો હતો — એથી એણે પ્રસ્તાવ મૂક્યો કે એ થોડા સમય માટે એ સિદ્ધાંતોનો ટેસ્ટ

કરવા તૈયાર છે. એક પ્રામાણિક માણસ છે. એણે આ સિદ્ધાંતોને જુદી જુદી બાબતોમાં નિષ્ઠાપૂર્વક અજમાવ્યા. એણે એનાં પરિણામોની નોંધ પણ રાખી. એણે છ મહિના સુધી એવું કર્યું. ત્યાર પછી એણે મને જણાવ્યું કે ૮૫ ટકા બાબતોમાં સંતોષજનક પરિણામો મળ્યાં છે.

એણે કહ્યું, "હવે મને ખાતરી થઈ છે — જોકે આરંભમાં મને એ શક્ય લાગતું નહોતું — કે જો તમે સર્વશ્રેષ્ઠની ઇચ્છા કરશો તો તમને કોઈક ગજબની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. એ શક્તિઓ વડે તમે અપેક્ષિત પરિણામ મળે જ એવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરી લો છો અને તમને અપેક્ષિત પરિણામ મળે જ છે. હવે પછી હું મારું માનસિક વલણ બદલી રહ્યો છું. હું ખરાબની જગ્યાએ સર્વશ્રેષ્ઠની આશા રાખવાનો છું. મેં કરેલા ટેસ્ટથી સાબિત થયું છે કે આ માત્ર સિદ્ધાંતો જ નથી, પણ જીવનમાં ઊભી થતી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટેની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે."

હું એની વાતમાં ઉમેરો કરીશ, એણે સફળતાનો જે ઊંચો આંક પ્રાપ્ત કર્યો એમાં પણ વધારો કરી શકાય તેમ છે. જેવી રીતે સંગીતમાં કે ગોલ્ફની રમતમાં પારંગત થવા માટે સતત અભ્યાસની જરૂર હોય છે એવા જ અભ્યાસની જરૂર આશા રાખવાની કળામાં પારંગત થવા માટે પણ હોય છે. ઊંડા, સતત, સમજપૂર્વકના અભ્યાસ વિના આ કળામાં પણ નિપૂણ થઈ શકાતું નથી. એ વાત પર પણ ધ્યાન આપવું જોઈએ કે મારા એ મિત્રની માનસિક સ્થિતિ આરંભમાં આશંકાપૂર્ણ હતી. એ કારણે શરૂઆતનાં પરિણામો પર ખરાબ અસર થઈ હશે.

જ્યારે દરરોજ તમે જીવનની સમસ્યાઓનો સામનો કરો ત્યારે દરવખતે આ પ્રમાણે વિચારવાનું તમને સૂચન કરું છું: "મને વિશ્વાસ છે કે મને જે જોઈએ છે તેને હાંસલ કરવાની શક્તિ ઈશ્વર મને આપે જ છે."

ક્યારેય પણ ખરાબ પરિણામનો ઉલ્લેખ કરશો નહીં. એના વિશે કદીય વિચારસરખો કરો નહીં. એવા નકારાત્મક વિચારોને તમારા મગજમાંથી કાઢી જ નાખો. દરરોજ ઓછામાં ઓછું દસ વાર વિચારો: "હું સર્વશ્રેષ્ઠ પરિણામોની જ આશા રાખું છું અને ઈશ્વરની સહાયથી હું એ હાંસલ કરીશ."

એ પ્રમાણે કરવાથી તમારા વિચાર સર્વશ્રેષ્ઠ તરફ વળી જશે અને એને પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે તૈયાર થઈ જશો. આ અભ્યાસ કરતા રહેવાથી તમારી બધી શક્તિઓ સર્વશ્રેષ્ઠને પ્રાપ્ત કરવા માટે કાર્યરત થઈ જશે, પછી તમને સર્વશ્રેષ્ઠ પરિણામો જ મળવા લાગશે.

૮
હું પરાજિત થવા માગતો નથી

જો તમે પરાજય વિશે વિચારતા હો તો મારી તમને સલાહ છે કે તમે એવા વિચારોને જલદીમાં જલદી તમારા મગજમાંથી કાઢી નાખો. તમે હાર વિશે વિચારશો તો તમને હાર જ મળશે. તમે એવું વલણ અપનાવો, 'હું પરાજયમાં માનતો જ નથી.'

હું તમને કેટલાક એવા મિત્રો વિશે જણાવવા માંગુ છું, જેમણે આ ફિલૉસૉફીનો ઉપયોગ કરીને ખૂબ સારાં પરિણામો મેળવ્યાં છે. એ માટે એ લોકોએ જે પદ્ધતિઓ અને સિદ્ધાંતો આટલી સફળતાથી અમલમાં મૂક્યાં એ વિશે પણ તમને જણાવીશ. જો તમે એ ઘટનાઓને ધ્યાનથી વાંચશો, એના પર વિશ્વાસ મૂકશો, સકારાત્મક વલણ દાખવશો અને એ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરશો તો તમે પણ 'હાર'ને હરાવી શકશો. જોકે અત્યારની પળે એ તમને અશક્ય લાગતું હશે.

મને એક 'અડચણ ઊભી કરતા માણસ' વિશે કહેવામાં આવ્યું હતું. હું આશા રાખું છું કે તમે એના જેવા 'અડચણ ઊભી કરતા માણસ' નહીં જ હો. એને એ રીતે એટલા માટે ઓળખવામાં આવતો હતો કે એને કોઈ પણ પ્રકારનું સૂચન કરવામાં આવે ત્યારે એનું મગજ એને સૂચવવામાં આવેલા કામને લગતી બધી જ મુશીબતો વિશે વિચારી લેતું હતું. પરંતુ એક દિવસ એને પાઠ ભણાવે એવો માણસ એને મળી ગયો. ત્યાર પછી એનું નકારાત્મક વલણ બદલી ગયું.

એની ફર્મનો ડાયરેક્ટર એક પ્રોજેક્ટ પર કામ કરી રહ્યો હતો. એ પ્રોજેક્ટમાં ઘણી મોટી મૂડી રોકવી પડે તેમ હતી, એમાં કેટલાંક જોખમો પણ હતાં. તેમ છતાં એ પ્રોજેક્ટ સફળ નીવડે એવી શક્યતાઓ પણ હતી. એ પ્રોજેક્ટ પર ચર્ચા ચાલતી હતી ત્યારે પેલો 'અડચણ ઊભી કરતો માણસ' એકદમ વિશ્વાસ સાથે ઊભો થયો અને પોતે મોટો જ્ઞાની હોય એવી રીતે બોલવા લાગ્યો. (આ પ્રકારના લોકો હંમેશાં પોતે બધું જ જાણે છે એવો અભિનય કરતા હોય છે. કદાચ એ પાછળ એના મનમાં રહેલી શંકાઓ છુપાવવાનું વલણ પણ હોય.) એણે કહ્યું: "જરા એક મિનિટ થોભો. પહેલાં આપણે આ પ્રોજેક્ટમાં આવનારી અડચણો વિશે વિચારી લઈએ."

એક બીજો માણસ પણ ત્યાં બેઠો હતો. ચર્ચા દરમિયાન એ ખૂબ ઓછું બોલ્યો હતો. એનામાં રહેલી ક્ષમતાને કારણે એના સહકર્મચારીઓ એને ખૂબ માન આપતા હતા. એ ઘણો સફળ માણસ હતો અને એનામાં અસાધારણ શક્તિઓ ભરેલી હતી. એ માણસે 'અડચણ ઊભી કરતા માણસને પૂછ્યું: "તમે હંમેશાં અડચણો વિશે જ વાતો કેમ કરો છો? શક્યતાઓ વિશે શા માટે વાતો કરતા નથી?"

એ માણસે કહ્યું: "કારણ કે બુદ્ધિશાળી બનવા માટે આપણે હંમેશાં વાસ્તવિક બનવું

પડે. હકીકત છે કે આ પ્રોજેક્ટમાં કેટલીયે અડચણો છે. એ અંગે તમારું કેવું વલણ હશે?"

બીજા માણસે જરા પણ ખચકાટ વિના કહ્યું, "એ વિશે મારું શું વલણ હોઈ શકે? એ જ કે હું એને હટાવી દઈશ. બસ, ત્યાર પછી હું એના વિશે ભૂલી જઈશ!"

'અડચણ ઊભી કરતા માણસે' કહ્યું: "એ કહેવું સહેલું છે, કરવું અઘરું છે. તમે કહો છો કે અવરોધોને હટાવી દેશો અને પછી એને ભૂલી જશો, પણ તમે એ બધું કેવી રીતે કરશો એ વિશે મને જણાવશો? એ માટે તમારી પાસે કઈ ટૅક્નિક છે, જેના વિશે અમે કોઈ જાણતા ન હોઈએ?"

બીજા માણસના મોઢા ઉપર સ્મિત ઊપસી આવ્યું. એણે કહ્યું, "દીકરા, મેં મારી આખી જિંદગી અડચણોને હટાવવામાં પસાર કરી છે. મેં જોયું છે કે જો તમારામાં વિશ્વાસ હોય, સાહસ હોય અને કામ કરવાની ઇચ્છા હોય તો એવી કોઈ અડચણ નથી, જેને તમે દૂર કરી શકો નહીં. તમે મારી પદ્ધતિ વિશે જાણવા માગો છો તો હું તમને એ જણાવું છું."

એણે એના ગજવામાંથી પાકીટ બહાર કાઢ્યું. એમાં એક કાર્ડ પડ્યો હતો. એના પર થોડા શબ્દો લખેલા હતા. એણે પેલા માણસને કાર્ડ આપ્યો અને કહ્યું: "લો, અહીં શું લખ્યું છે એ વાંચી લો. એમાં મારી ફૉર્મ્યુલા લખી છે. એ વાંચીને એવું કહેતા નહીં કે આ ફૉર્મ્યુલા કામ લાગે તેવી નથી. હું મારા અનુભવથી કહું છું કે એ ખૂબ ઉપયોગી છે."

'અડચણ ઊભી કરતો માણસ' ચહેરા પર વિચિત્ર ભાવ સાથે કાર્ડ પર લખેલા શબ્દો વાંચવા લાગ્યો.

બીજા માણસે એને મોટેથી વાંચવા જણાવ્યું, જેથી ત્યાં બેઠેલા બીજા લોકો પણ તે સાંભળી શકે.

એ માણસે ધીમા અને અનિર્ણિત અવાજમાં વાંચવાનું શરૂ કર્યું, "હું ઈસુની મદદથી બધાં જ કામ કરી શકું છું, એ જ મને શક્તિ આપે છે." (ફિલિપ્પિઅન્સ ૪:૧૩)

બીજા માણસે એનું પાકીટ ગજવામાં મૂકતાં કહ્યું: "આ વિશે મને ઘણાં વર્ષોનો અનુભવ છે. મેં ઘણીબધી તકલીફોનો સામનો કર્યો છે, પરંતુ આ શબ્દોમાં તાકાત છે, ખરેખર શક્તિ ભરી છે. એની મદદથી તમે કોઈ પણ પ્રકારની અડચણને દૂર કરી શકો છો."

એણે આ વાત એટલા બધા વિશ્વાસ સાથે કહી હતી કે બધાએ એની વાત સ્વીકારી લીધી. એ માણસની સકારાત્મકતા અને એના અનુભવો વિશે બધા જાણતા હતા. બધાને ખબર હતી કે એ સફળ વ્યક્તિ છે. એ "હું તમારાથી ચડિયાતો છું" જેવું વલણ ધરાવતો નહોતો. ત્યાર પછી ત્યાં બેઠેલા કોઈ પણ માણસે નકારાત્મક વાત કરી નહીં. સમય જતાં એ પ્રોજેક્ટને અમલમાં મૂકવામાં આવ્યો, તેમાં અવરોધો આવ્યા, પણ અંતમાં તે પ્રોજેક્ટ સફળ થયો.

એ માણસે અડચણ વિશેના મૂળભૂત તથ્ય પર આધારિત પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો હતો. એ પદ્ધતિ છે — અડચણથી ડરો નહીં. ઈશ્વર તમારી સાથે છે અને એની સહાયથી અડચણોનો સામનો કરવાની શક્તિ તમારામાં આવી છે એવા વિશ્વાસને કેળવો.

તો અડચણનો સામનો કરવા માટે સૌ પ્રથમ તો તમારે એની સામે પગ ખોડીને ઊભા રહેવું જોઈએ. એના વિશે ચીસો કે રાડો પાડવાથી કે ફરિયાદો કરવાથી કોઈ ફાયદો થવાનો નથી. એના પર સીધું જ આક્રમણ કરી દો, ઘૂંટણિયે પડીને અર્ધી હારેલી હાલતમાં અર્ધીપર્ધી જિંદગી જીવો નહીં. તમારી મુસીબતોનો સામનો કરો. એને ભગાડવા માટે

પ્રયત્નો કરો. તમને પણ લાગશે કે મુસીબતોમાં તમે કલ્પી હતી એનાથી અર્ધી શક્તિ પણ નથી.

ઇંગ્લૅન્ડના મારા મિત્રે મને વિન્સ્ટન ચર્ચિલનું 'મૅક્સિમ્સ ઍન્ડ રિફ્લેક્શન્સ' નામનું પુસ્તક મોકલાવ્યું હતું. એ પુસ્તકમાં ચર્ચિલે બ્રિટિશ ફિફ્થ આર્મીના કમાંડર જનરલ ટ્યૂડર વિશે લખ્યું છે. એમના ડિવિઝને માર્ચ ૧૯૧૮માં જર્મનીના ભયંકર આક્રમણનો સામનો કર્યો હતો. સંજોગો ખૂબ ખરાબ રીતે એમનાથી વિરુદ્ધ હતા, પણ જનરલ ટ્યૂડર અડગ અને અપરાજિત દેખાતી અડચણોનો સામનો કેવી રીતે કરવો એ જાણતા હતા. એમની પદ્ધતિ સાવ સાદી હતી. એ ટટ્ટાર ઊભા રહ્યા, અડચણોને એમની સાથે અથડાવા દીધી અને પછી એમણે અડચણોને ભાંગી નાખી.

ચર્ચિલે જનરલ ટ્યૂડર માટે મહાન વાક્ય લખ્યું છે. એ વાક્યમાં અદ્ભુત શક્તિ ભરેલી છે. ચર્ચિલે લખ્યું છે: "જનરલ ટ્યૂડર વિશે મારી છાપ એક લોખંડના ખીલા જેવી છે. એ ખીલો બરફથી છવાયેલા મેદાનમાં અડગ ખોડાયેલો છે."

જનરલ ટ્યૂડર અડચણનો સામનો કેવી રીતે કરી શકાય એ જાણતા હતા. એની સામે ફક્ત ખોડાઈ જાઓ, બસ એટલું જ, જરાસરખું પણ નમતું જોખો નહીં. છેવટે અડચણ તૂટી જશે. કોઈકે તો તૂટવાનું જ છે અને તમે તો તૂટવાના નથી. તો પછી અડચણે જ તૂટવું પડશે.

તમારી જાતમાં અને ઈશ્વરમાં તમને આસ્થા હોય તો તમે પણ એવું જ કરી શકો છો. આસ્થા જેવા મુખ્ય ગુણની તમને જરૂર છે. આસ્થા હોય એટલું જ પૂરતું છે — ખરેખર તો એ જરૂરતથી પણ વધારે પૂરતું છે.

અગાઉ વાત કરી એ બિઝનેસમૅને સૂચવેલી ફૉર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરો. એનાથી તમે ઈશ્વરમાં અને તમારી જાતમાં સશક્ત આસ્થાનો વિકાસ કરી શકશો. તમે તમારી જાતને ઓળખી શકશો, તમારી યોગ્યતા અને તમારી કામ કરવાની શક્તિ વિશે તમે જાગ્રત થશો. તમારો દૃષ્ટિકોણ નકારાત્મક નહીં, પણ સકારાત્મક બની જશે. તમારામાં સફળ થવા માટેની બધી જ યોગ્યતા આવી જશે. ત્યાર પછી તમે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં — અને બધી જ પરિસ્થિતિમાં — કહી શકશો, "હું પરાજિત થવામાં માનતો નથી."

ગોન્ઝાલેસનો દાખલો લઈએ. ગોન્ઝાલેસે થોડાં વર્ષો પહેલાં આકરા સંઘર્ષો પછી ટેનિસની રાષ્ટ્રીય ચૅમ્પિયનશીપ જીતી હતી. એ પ્રમાણમાં ઓછો જાણીતો ખેલાડી હતો અને વરસાદને લીધે એ ટુર્નામેન્ટ પહેલાં આવશ્યક પ્રૅક્ટિસ કરી શક્યો નહોતો. એક મોટા શહેરના અખબારના રમતગમત વિશ્લેષકે ગોન્ઝાલેસની રમતનું નિરીક્ષણ કરતાં લખ્યું હતું કે એની ટૅક્નિકમાં કેટલીક ખામીઓ હતી અને એનાથી વધારે સારા ખેલાડીઓએ ચૅમ્પિયનશીપ ટુર્નામેન્ટમાં ભાગ લીધો હતો, છતાં ગોન્ઝાલેસ વિજયી બન્યો હતો. એ માટે એની અદ્ભુત સર્વિસ અને સમજપૂર્વકની વૉલિ કારણભૂત હતી. એ વિશ્લેષકે લખ્યું હતું કે ગોન્ઝાલેસની તાકાતપૂર્વક ઊભા રહેવાની ક્ષમતા પણ એના પક્ષમાં રહી હતી. વિશ્લેષકે ગોન્ઝાલેસ વિશે કરેલું આ નિરીક્ષણ ખૂબ મહત્ત્વનું છે, "રમતમાં આવેલા નિરાશાજનક ઉતાર-ચઢાવની વચ્ચે પણ એણે ક્યારેય હાર માની નહોતી."

એ વાક્ય રમતગમત વિશેના લેખોમાં ભાગ્યે જ વાંચવા મળે એવું નિરીક્ષણ હતું — "રમતમાં આવેલા નિરાશાજનક ઉતાર-ચઢાવની વચ્ચે પણ એણે ક્યારેય હાર માની નહોતી."

એનો અર્થ એ કે જ્યારે રમત એનાથી વિરુદ્ધ દિશામાં જતી હતી ત્યારે એણે એના મનમાં નિરાશા આવવા દીધી નહીં. એણે નકારાત્મક વિચારોને પણ ચઢી બેસવા દીધા

નહીં. એ કારણે એણે જીતવા માટે જરૂરી શક્તિને ઘટવા દીધી નહીં. એના એવા માનસિક અને આધ્યાત્મિક ગુણોને લીધે એ ચૅમ્પિયન બની ગયો. એ અડચણોનો સામનો કરવા માટે પગ ખોડીને ઊભી રહ્યો જેથી એ બધી જ અવરોધક સ્થિતિઓને હરાવી શક્યો.

વિશ્વાસ તમને પગ ખોડીને ઊભા રહેવાની શક્તિ આપે છે. જ્યારે આગળ વધવું કઠિન હોય ત્યારે એ તમને આગળ વધવાની તાકાત આપે છે. સંજોગો અનુકૂળ હોય ત્યારે તો કોઈ પણ વ્યક્તિ સફળ થાય છે, પરંતુ જ્યારે દરેક બાબત તમારાથી વિરુદ્ધ થઈ રહી હોય ત્યારે જ તમે સંઘર્ષ કરી શકો એવા વિશેષ તત્ત્વની જરૂર પડે છે. તમે 'રમતના નિરાશાભર્યા ઉતાર-ચઢાવની વચ્ચે પણ' ક્યારેય હાર માનો નહીં એ સિદ્ધાંતમાં જ સફળતાનું રહસ્ય છુપાયેલું છે.

એની સામે તમે દલીલ કરી શકો છો: "પરંતુ તમને મારા સંજોગોની ખબર નથી. બીજી કોઈ પણ વ્યક્તિ કરતાં મારા સંજોગો ઘણા જ વિપરીત છે. હું કોઈ પણ માણસ જઈ શકે એનાથી વધારે તળિયે પહોંચી ગયો છું."

જો એ વાત સાચી હોય તો તમે નસીબદાર છો કારણ કે જો તમે તળિયે પહોંચી ગયા હો તો એનાથી વધારે નીચે તો જઈ જ શકવાના નથી. હવે તો તમે માત્ર એક જ દિશામાં જઈ શકો તેમ છો — અને તે છે ઉપરની દિશા તરફ. તમારી સ્થિતિમાં તો વધારે સારી શક્યતા દેખાય છે. પરંતુ હું તમને સાવચેત કરી દેવા માગું છું કે તમારી જે સ્થિતિ છે એવી સ્થિતિ આજ સુધી કોઈની થઈ નથી એવું વિચારશો નહીં, કારણ કે એવી કોઈ સ્થિતિ હોતી જ નથી.

ખરેખર તો માનવજાતના જીવન સંબંધી એવી બહુ ઓછી ઘટનાઓ હોય છે, જે આ અગાઉ ક્યારેય બની ચૂકી ન હોય. આપણે એ હકીકતને કદી પણ ભૂલવી જોઈએ નહીં કે લોકોએ બધા જ પ્રકારની મુસીબતોમાંથી સફળતાપૂર્વક માર્ગ કાઢ્યો છે. અત્યારે તમે જે પ્રકારની ગંભીર પરિસ્થિતિમાં મુકાયેલા છો, જેનાથી તમે નાસીપાસ થયેલા છો એવી મુશ્કેલી પણ અગાઉના લોકોએ અનુભવેલી મુશ્કેલીઓમાંની જ એક છે. અન્ય લોકોએ પણ તમારા જેવું જ અનુભવ્યું હતું અને એ લોકોએ એમાંથી બહાર નીકળવાનો, એમાંથી ઉપર ઊઠવાનો કે એને પાર કરી જવાનો કોઈ ને કોઈ રસ્તો શોધી જ કાઢ્યો છે. એ માટે જરૂરી એવી કોઈ ને કોઈ પદ્ધતિ અખત્યાર કરી જ છે.

એમૉસ પેરિશ નામની વ્યક્તિના ઉદાહરણથી આ વાતને સમજી શકાય તેમ છે. એમૉસ દર વર્ષે બે વાર સેંકડો મહત્ત્વના ડિપાર્ટમેન્ટલ સ્ટોર્સના અધિકારીઓ અને સ્ટાફ એક્સપર્ટ્સને ન્યૂ યોર્કની વાલ્ડૉફ-આસ્ટોરિયા હોટલના ગ્રાન્ડ બૉલરૂમમાં એકઠા કરે છે. એ વિશાળ ક્લિનિક પ્રકારનું આયોજન હોય છે. એ ક્લિનિકમાં એમૉસ પેરિશ ત્યાં એકઠા થયેલા વેપારીઓ અને એમની સાથે સંકળાયેલા લોકોના વ્યાપારજગતમાં પ્રવર્તમાન પ્રવાહો, પ્રૉડક્ટસ વેચવાની પદ્ધતિઓ અને એમના બિઝનેસ સાથે સંકળાયેલી અન્ય બાબતો વિશે સલાહસૂચન આપે છે. એ ક્લિનિકમાં ઘણીવાર હાજરી આપ્યા પછી મને ખાતરી થઈ છે કે મિ. પેરિશ ત્યાં ભેગા મળેલા લોકોને બહુમૂલ્ય બાબતો વિશે માર્ગદર્શન આપે છે. એ બાબતોમાં સાહસ અને સકારાત્મક વિચારસરણી, બધા જ પ્રકારની અડચણોને પાર પાડવા માટે જાતમાં ઊંડા વિશ્વાસની આવશ્યકતા જેવી ખૂબ મહત્ત્વની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

પેરિશ પોતે જ પોતાની ફિલૉસૉફીનો જીવતો-જાગતો દાખલો છે. નાનપણમાં એ માંદા રહેતા હતા. બોલવા ટાણે એમની જીભ પણ અટકતી હતી. એ સંવેદનશીલ હતા અને લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતા હતા. એવું લાગતું હતું કે એમની નબળી શારીરિક સ્થિતિને કારણે

એ જીવશે નહીં. પરંતુ એક દિવસ એમૉસ પેરિશને આધ્યાત્મિક અનુભવ થયો. એમના મગજમાં આસ્થાના સૂરજનો ઉદય થયો. ત્યારથી તેઓ જાણે છે કે ઈશ્વરની સહાયથી અને પોતાની શક્તિથી એ ઘણુંબધું મેળવી શકે છે.

એમણે વ્યાપારધંધા સાથે સંકળાયેલા લોકોને સેવા આપવાનો અજોડ વિચાર વિકસાવ્યો. એ લોકો પેરિશ દ્વારા આયોજિત ક્લિનિકને એટલું બધું મહત્ત્વ આપે છે કે તેઓ દર વર્ષે બે વાર, બે દિવસ માટેનાં સત્રમાં ભાગ લેવા માટે તગડી ફી આપવા તૈયાર હોય છે. એ સત્રોમાં એમને એમૉસ પેરિશની બિઝનેસ વિશેની બુદ્ધિમત્તાનો લાભ મળે છે અને એમનામાંથી પ્રેરણા પણ મળે છે. મારા માટે હોટલના બૉલરૂમમાં સખત ભીડમાં બેસવું અને 'એ.પી.' (એનું હુલામણું નામ)ને બિઝનેસના ક્ષેત્રના એ અગત્યના લોકોને સકારાત્મક ચિંતન શીખવતા સાંભળવા રોમાંચક અનુભવ હતો.

બોલતી વખતે એમની જીભ અટકે છે એ કારણે એમને તકલીફ પડે છે, પરંતુ એ નિરાશ થતા નથી. એ એના વિશે ખૂલીને વાત કરે છે અને હળવાશથી લે છે. એક દિવસ એ 'કેડિલાક' શબ્દ બોલવાનો પ્રયત્ન કરતા હતા. ઘણા પ્રયત્નો પછી પણ તેઓ શબ્દ બોલી શકતા નહોતા. છેવટે એક જોરદાર પ્રયત્ન કર્યા પછી અંતે એ શબ્દ બોલી બતાવ્યો. એમણે કહ્યું, "હું ક…ક…ક… કેડિલાક બોલી પણ શકતો નથી, એને ખરીદવાની વાત તો દૂર રહી!" એમની વાત સાંભળીને લોકો હસીહસીને બેવડા વળી ગયા, પણ મેં જોયું કે લોકો એમની સામે પ્રેમથી જોતા હતા. પેરિશ જે મિટિંગમાં બોલે છે એનો દરેક શ્રોતા એ પણ એમની અડચણોને સફળતામાં ફેરવી શકશે એવા વિશ્વાસ સાથે જ ત્યાંથી જાય છે.

હું ફરી જણાવીશ કે એવી કોઈ મુસીબત નથી, જેને તમે જીતી શકો નહીં. એક બુદ્ધિશાળી અને તત્ત્વચિંતક નિગ્રોને મેં પૂછ્યું, એ એની સામે આવતી મુશ્કેલીઓનો કેવી રીતે સામનો કરે છે. એણે જણાવ્યું, "હું મુશ્કેલીઓનો કેવી રીતે સામનો કરું છું? સૌ પ્રથમ તો હું એની આજુબાજુ ચક્કર મારીને એને પાર કરવાની કોશિશ કરું છું. જો એમાં સફળ થતો નથી તો હું એની નીચેથી ઘૂસીને બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરું છું. જો હું એની નીચે ઘૂસી શકતો નથી તો એની ઉપરથી નીકળવાની કોશિશ કરું છું. જો હું એની ઉપરથી પણ નીકળી શકતો નથી તો પછી હું એની સાથે સીધો ભટકાઉં છું અને એનો ભૂકો બોલાવી એની પાર નીકળી જાઉં છું." પછી એણે ઉમેર્યું, "ઈશ્વર અને હું એ મુસીબતનો ભૂકો બોલાવી એમાંથી પાર નીકળી જઈએ છીએ."

આ પ્રકરણના આરંભમાં એક બિઝનેસમૅનની જે પદ્ધતિનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે એનું ગંભીરતાથી પાલન કરો. એક પળ માટે થોભી જાઓ અને એ પદ્ધતિને પાંચ વાર બોલો અને દરેક વખતે એમાં જોડો કે "હું એમાં વિશ્વાસ ધરાવું છું." અહીં એ પદ્ધતિ ફરીવાર આપું છું: "હું ઈસુની મદદથી બધાં જ કામો કરી શકું છું કારણ કે એ જ મને શક્તિ આપે છે." (ફિલિપ્પિયન્સ ૪:૧૩) એ વાક્યને દરરોજ પાંચ વાર બોલવાથી તમારાં મન-મગજમાં વિપુલ શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ જશે.

તમારું અર્ધજાગ્રત મન કોઈ પણ પ્રકારના પરિવર્તનને હંમેશાં અવગણે છે. એ કદાચ તમને જણાવે છે: "આ જાતની વાતોમાં વિશ્વાસ ન કરો." પરંતુ યાદ રાખજો, એક રીતે તમારું અર્ધજાગ્રત મન બહુ મોટું જૂઠ બોલવાનું છે. તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમારી યોગ્યતાઓ વિશે તમે જ જન્માવેલી ભૂલોને તમારી પાસે મોકલાવે છે. તમે જ તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં તમારા વિશે નકારાત્મક અભિગમ ઊભો કર્યો છે. એ જ ભૂલ તમને પાછી મળે છે. એથી તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં "હું આમાં વિશ્વાસ ધરાવું છું", "હું આમાં વિશ્વાસ કરવા ઉપર ભાર મૂકું છું" જેવા વિચારોને ભરતા જાઓ. જો તમે તમારા

અર્ધજાગ્રત મન સાથે સકારાત્મક વાતો કરશો તો સમય જતાં એ પણ તમારી વાતો પ્રમાણે જ વિચારવા લાગશે, એનું એક કારણ એ છે કે તમે તમારા અંત:કરણને સકારાત્મક વિચારોનો ખોરાક આપી રહ્યા છો. બીજા શબ્દોમાં, તમે તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં સત્ય ભરી રહ્યા છો. થોડા સમય પછી એ તમને સત્ય પાછું મોકલવા લાગશે ત્યારે એ સત્ય હશે — એવી કોઈ અડચણ નથી, જેને તમે ઈશ્વરની મદદથી દૂર કરી શકો નહીં!

તમારા અર્ધજાગ્રત મનને સકારાત્મક બનાવવા માટે તમારા વિચારો અને ભાષામાંથી 'નાનાં-નાનાં નકારાત્મક' વાક્યોને દૂર કરવાં જોઈએ. આ કહેવાતાં 'નાનાં-નાનાં નકારાત્મક' વાક્યો મોટા ભાગના લોકોની વાતચીતમાં સાંભળવા મળે છે. જોકે એવું દરેક વાક્ય પોતાની રીતે મહત્ત્વ વિનાનું જણાય છે, પરંતુ એના પ્રભાવથી તમારું મગજ નકારાત્મક બની જાય છે. જ્યારે આ 'નાનાં-નાનાં નકારાત્મક વાક્યો'નો વિચાર પહેલીવાર મને આવ્યો ત્યારે મેં મારી વાતચીતની આદતનું વિશ્લેષણ કરવા માંડ્યું. એનાથી મને આઘાત લાગ્યો. મેં નોંધ્યું કે હું આ પ્રકારની વાતો કરી રહ્યો હતો: "મને બીક છે કે ક્યાંક મોડું ન થઈ જાય" કે "ક્યાંક રસ્તામાં મારી કારનું ટાયર પંચર થઈ જશે?" કે "મને નથી લાગતું કે હું એ કામ કરી શકીશ" કે "આટલું બધું કામ બાકી છે, આ કામ હું કરી શકું તેમ નથી." જો કોઈ બાબત ખરાબ રીતે બહાર આવતી તો હું કહેતો: "અરે, આવું થશે એમ મેં ધાર્યું જ હતું" અથવા જ્યારે હું આકાશમાં વાદળાં જોતો ત્યારે અકળાઈને કહેતો, "મને ખબર જ હતી, વરસાદ આવશે."

આ બધી નકારાત્મક વાતો દેખાય છે નાનકડી અને મોટા વિચારો નાના વિચારોની સરખામણીમાં વધારે તાકાતવાન હોય છે, છતાં આપણે એ ભૂલવું જોઈએ નહીં કે મોટાં વૃક્ષો નાનાં બીજમાંથી જ ઊગે છે. તમારી વાતોમાં આવતાં નાનાં-નાનાં નકારાત્મક વાક્યો તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં પહોંચી જાય છે અને આશ્ચર્યજનક રીતે શક્તિવાળાં બની જાય છે. તમને ખબર પડે એ પહેલાં એ મોટા નકારાત્મક વિચારોમાં વિકસી જાય છે. એથી મેં નક્કી કર્યું કે હું એવાં નકારાત્મક વાક્યો પર ધ્યાન આપીને મારી વાતચીતમાંથી દૂર કરીશ. મેં જોયું કે દરેક વાતને સકારાત્મક રીતે બોલવાથી નકારાત્મક વાક્યોને દૂર કરી શકાય છે. એ ઉત્તમ રીત છે. જેમ કે, જ્યારે તમે કહો કે બધું યોગ્ય રીતે બની રહ્યું છે તો એ યોગ્ય રીતે જ બનશે. તમે કોઈ પણ કામ કરી શકશો કે ટાયરમાં પંક્ચર નહીં જ પડે... તો તમે એ કામ સફળતાપૂર્વક કરી શકશો અને સમયસર પહોંચી શકશો. તમે સારાં પરિણામોની વાતો કરીને સકારાત્મક અસરો ઊભી કરી શકો છો.

એક સડક પર મૂકેલી કોઈ કંપનીના એન્જિન ઑઈલની જાહેરખબરમાં લખ્યું હતું: "સાફ એન્જિન હંમેશાં તાકાત આપે છે." એ રીતે જ નકારાત્મક વાતોમાંથી સાફ થયેલું મગજ પણ હંમેશાં સકારાત્મક પરિણામ આપે છે, એટલે કે સાફ મગજ શક્તિ આપશે. તમારાં મન-મગજને સાફ કરી નાખો. તમારા મનના એન્જિનને સાફ રાખો અને એ યાદ રાખો કે સાફ એન્જિન હંમેશાં શક્તિ આપે છે.

જો તમે અડચણોને જીતવા માગતા હો — અને "હું હારવામાં માનતો નથી" એ ફિલૉસૉફીને જીવનમાં ઉતારવા ઇચ્છતા હો તો તમારી ચેતનાના ઊંડાણમાં સકારાત્મક વિચારોની ડિઝાઈનને વિકસાવો. આપણે અડચણોનો સામનો કેવી રીતે કરીએ છીએ એ વાત સીધી રીતે આપણા માનસિક વલણથી નક્કી થાય છે. આપણી મોટા ભાગની તકલીફો વાસ્તવમાં માનસિક જ હોય છે.

તમે કદાચ મારી વાતનો વિરોધ કરશો, 'મારી તકલીફો માનસિક નથી, મારી તકલીફો તો વાસ્તવિક છે.'

તમારી તકલીફો વાસ્તવિક હોઈ શકે, પણ એના પ્રત્યેનું તમારું વલણ માનસિક છે. તમારી માનસિક પ્રક્રિયાથી જ તમારું વલણ નક્કી થાય છે. તમે તમારી તકલીફો માટે કેવી રીતે વિચારો છો એ પરથી જ તમે એનો કેવી રીતે સામનો કરો છો એ નક્કી થાય છે. જો તમારું વલણ તમે કોઈ પણ તકલીફને હરાવી જ શકશો નહીં એ પ્રકારનું હશે તો તમે એને હરાવી શકશો નહીં. એનો અર્થ એવો થતો નથી કે તમારામાં તકલીફોને હરાવવાની ક્ષમતા નથી. એની જગ્યાએ તમારી અડચણ અગાઉ લાગતી હતી એવડી મોટી નથી એવો વિચાર તમારા મગજમાં મક્કમતાથી ઠસાવી દો. એમ વિચારો કે તમે અડચણને દૂર કરી શકો તેમ છો. તમે આ સકારાત્મક વિચારને ભલેને ગમે તેટલી હળવી રીતે વિચારો, એ જ વખતથી એની સાનુકૂળ પ્રતિક્રિયા શરૂ થઈ જશે અને તમે છેવટે અડચણને દૂર કરી જ દેશો.

શક્ય છે કે મુશ્કેલીઓ તમને લાંબા સમયથી હંફાવી રહી હોય — તો એનું કારણ કદાચ એ પણ હોય કે તમે એના વિશે અઠવાડિયાંઓ, મહિનાઓ અને કદાચ વર્ષોથી એ અંગે તમે કશું જ કરી શકો તેમ નથી એવું જ વિચારતા રહ્યા હો. તમે તમારી અશક્તિ પર જ ભાર મૂક્યો છે. એથી તમારા મગજે પણ એ નિર્ણય સ્વીકારી લીધો છે. તમારા મગજને જે વાત ઉપર વિશ્વાસ બેસી જાય છે એ તમારો પણ વિશ્વાસ બની જાય છે, કારણ કે તમે જે વિચારો છો એ જ તમે હો છો.

એ પ્રક્રિયાથી ઊંધું, જ્યારે તમે 'હું ઈશ્વરની મદદથી બધાં કામ કરી શકું છું' એવો નવો અને રચનાત્મક વિચાર સ્વીકારો છો ત્યારે તમે એક નવો માનસિક દૃષ્ટિકોણ વિકસાવો છો. આ પ્રકારના સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ પર ભાર મૂકજો અને વારંવાર ભાર મૂકજો. એ કારણે અંતે તમારી ચેતનાને વિશ્વાસ કરાવી શકશો કે તમે તમારી તકલીફોને દૂર કરવા માટે બધું જ કરી શકો તેમ છો. જ્યારે તમારું મગજ એ વાત ઉપર પૂરેપૂરો વિશ્વાસ કરી લેશે ત્યાર પછી ચમત્કારિક પરિણામો મળવાં શરૂ થઈ જશે. તમને અચાનક લાગશે કે જેના વિશે તમે અગાઉ કશું જ જાણતા નહોતા એવી શક્તિઓ તમારામાં આવી ગઈ છે.

હું એક વ્યક્તિની સાથે ગૉલ્ફ રમ્યો છું. એ માત્ર ઉત્તમ ગૉલ્ફ ખેલાડી જ નથી, એ ફિલૉસૉફર પણ છે. જ્યારે અમે ગૉલ્ફકૉર્સમાં ફરતા હોઈએ ત્યારે એ રમતના માધ્યમ દ્વારા કેટલીયે ડહાપણભરી વાતો કરતા રહેતા. એમાંની એક વાત માટે હું એમનો હંમેશને માટે આભારી રહીશ. મેં એક વાર દડાને ફટકાર્યો. દડો ઊંચા ઘાસની વચ્ચે પડ્યો. જ્યારે અમે દડા પાસે પહોંચ્યા ત્યારે થોડી નિરાશા સાથે હું બોલ્યો, "હવે આ જુઓ! આવી જગ્યામાંથી બહાર નીકળવું અઘરું છે."

મારા મિત્રે હસીને કહ્યું, "મેં તમારાં પુસ્તકોમાં તો સકારાત્મક વિચારો વિશે ઘણું વાંચ્યું છે!"

મેં શરમાઈને સ્વીકાર્યું કે એની વાત સાચી હતી.

"હું તમારો દડો ક્યાં પડ્યો છે એના વિશે નકારાત્મક રીતે વિચારીશ નહીં." એણે કહ્યું. "તમને નથી લાગતું કે જો દડો પેલી બાજુ ટૂંકા ઘાસમાં પડ્યો હોત તો તમે વધારે સારી હિટ મારી શક્યા હોત?"

મેં કહ્યું કે એમની વાત સાવ સાચી હતી.

એમણે આગળ કહ્યું, "તમે એવું શા માટે વિચારો છો કે અહીં કરતાં તમે એ જગ્યાએ વધારે સારું કરી શક્યા હોત?"

મેં જવાબ આપ્યો, "કારણ કે ત્યાં ઘાસ કાપીને ટૂંકું કરવામાં આવ્યું છે. એથી હું એ જગ્યાએ દડાને વધારે સારી રીતે હિટ કરી શક્યો હોત."

પછી એમણે વિચિત્ર વાત કહી, "આપણે ઘૂંટણ ઉપર નીચે બેસી, વાંકા વળીને પરિસ્થિતિ તપાસીએ. આપણે જોઈએ કે દડો કેવી રીતે પડેલો છે."

અમે એ રીતે વાંકા વળીને જોવા લાગ્યા. એમણે કહ્યું: "અહીં પણ દડો ટૂંકા ઘાસમાં પડ્યો હોત એટલી જ ઊંચાઈ પર પડેલો છે, ફરક એટલો જ છે કે અહીં દડાની ઉપર પાંચ-છ ઈંચનું ઘાસ છે."

ત્યાર પછી એમણે બીજું એક વિચિત્ર કામ કર્યું. એમણે એક તણખલું કાપ્યું, "આ ઘાસ કેવા પ્રકારનું છે એ તપાસો, એને ચાવી જુઓ."

મેં ચાવ્યું. એમણે પૂછ્યું: "કૂમળું છેને?"

"એકદમ કૂમળું છે." મેં જવાબ આપ્યો. એ ખરેખર કૂમળું ઘાસ હતું.

એ આગળ બોલ્યા, "તો પછી તમારું નંબર ફાઈવ આર્યન્ આ ઘાસને ચપ્પુની જેમ ચીરી નાખશે." ત્યાર પછી એમણે મને જે વાક્ય કહ્યું તે હું જિંદગીભર ભૂલી શકવાનો નથી. મને આશા છે કે તમે પણ એ વાક્ય યાદ રાખશો.

એમણે કહ્યું: "તકલીફ માત્ર માનસિક હોય છે... બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો એ અઘરું એટલા માટે લાગે છે કે તમે વિચારો છો કે એ અઘરું છે. તમે તમારા મનમાં નક્કી કરી લીધું છે કે આ એક અડચણ છે અને એ તમને પરેશાન કરશે. આ અડચણને હરાવવાની શક્તિ તમારામાં છે. જો તમે આ 'રફ'માંથી બૉલને ઊંચકી રહ્યા છો એવી કલ્પના કરશો તો તમારું મગજ તમારા સ્નાયુઓમાં આવશ્યક લચક, લય અને શક્તિ ભરી દેશે. એ કારણે તમે તમારા ક્લબને એવી રીતે પકડશો કે બૉલ ત્યાંથી એક સુંદર શોટની જેમ ઊંચકાઈને બહાર નીકળી જશે. તમારે ફક્ત બૉલ પર નજર ટકાવી રાખવાની છે અને તમારી જાતને કહેતા રહેવાનું છે કે તમે આ બૉલને સુંદર ફટકા વડે આ ઘાસમાંથી ઉછાળવાના છો. તમારા શરીરની જડતા અને ટેન્શનને બહાર નીકળી જવા દો અને પ્રસન્નતા તથા શક્તિ વડે હિટ કરો. યાદ રાખો, તકલીફ ફક્ત માનસિક હોય છે."

એ દિવસે મેં એક સાફ શોટ દ્વારા બૉલને ઉછાળીને લીલા ઘાસના છેડે મોકલી આપ્યો હતો એ વાતનો રોમાંચ, એ શક્તિનો અહેસાસ અને એ આનંદ મને આજ સુધી યાદ છે.

મુશ્કેલમાં મુશ્કેલ સમસ્યાઓના સંદર્ભમાં યાદ રાખવા જેવું ખૂબ જ મહાન સત્ય છે: "તકલીફો ફક્ત માનસિક હોય છે."

દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં અડચણો આવે છે. એ કાલ્પનિક પણ હોતી નથી, છતાં એ આપણને જેટલી મુશ્કેલ લાગે છે એટલી મુશ્કેલ હોતી નથી. તમારું માનસિક વલણ સૌથી અગત્યનું તત્ત્વ છે. વિશ્વાસ રાખો, સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરે તમને કોઈ પણ પ્રકારની મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવાની શક્તિ આપી છે, શરત એટલી જ છે કે તમે તમારું ધ્યાન તમારી શક્તિના સ્રોત પર જડબેસલાક રીતે ખોડી દો. તમે તમારી જાતને કહેતા રહો કે તમે જે કરવા ધારો છો એ બધું જ તમારી શક્તિ વડે તમે કરી જ શકો તેમ છો. એ શક્તિ તમારા શરીરમાંથી બધાં જ પ્રકારનાં ટેન્શનને બહાર કાઢી રહી છે અને એ શક્તિ તમારી અંદર પ્રવાહિત થઈ રહી છે. આ વાત ઉપર શ્રદ્ધા રાખો અને તમને ચોક્કસ વિજયની લાગણી થશે.

હવે તમને પરેશાન કરી રહેલી અડચણને જુદી નજરે જુઓ. તમને સમજાશે કે એ તમને અગાઉ લાગતી હતી એટલી અભેદ્ય નથી. તમારી જાતને કહો: "તકલીફો ફક્ત માનસિક હોય છે." "હું જીત વિશે વિચારું છું — મારી જીત થશે જ." આ પદ્ધતિને યાદ રાખો, એને કાગળ પર લખી લો, તમારી પાકીટમાં મૂકી રાખો, તમે સવારે દાઢી કરો છો એ અરીસા પર ચોંટાડી દો, રસોડાની સિંક ઉપર લગાવો, ડ્રૅસિંગ ટેબલ પર ચોંટાડો અને

તમારા ટેબલ પર ગોઠવી દો. જ્યાં સુધી એ વાક્યોનો મર્મ તમારી ચેતનાના ઊંડાણ સુધી ઊતરી ન જાય, તમારા માનસિક વલણમાં પૂરેપૂરો સમાઈ ન જાય ત્યાં સુધી એને જોતા-વાંચતા રહો. એટલી હદ સુધી કે એ તમારું સકારાત્મક વળગણ બની જવું જોઈએ — 'હું ઈશ્વરની સહાયથી બધા જ કામ કરી શકું છું કારણ કે એ જ મને શક્તિ આપે છે.'

મેં અગાઉ જણાવ્યું છે તેમ, તમને લાગી રહેલી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ — મુશ્કેલ છે કે સહેલી — એ તમે એના વિશે કેવા પ્રમાણમાં વિચારી રહ્યા છો એના પર જ આધાર રાખે છે. એવું કહેવાય છે કે ઈમર્સન, થૉરો અને વિલિયમ જેમ્સ — એ ત્રણ વ્યક્તિઓએ અમેરિકન લોકોની વિચારપ્રક્રિયાને પ્રભાવિત કરી છે. અમેરિકન લોકોના મગજનું વિશ્લેષણ કરીએ તો આજે પણ આ ત્રણ દાર્શનિકોના ઉપદેશોએ અમેરિકન વ્યક્તિની વિશિષ્ટ પ્રતિભા ઊભી કરવામાં અમૂલ્ય ફાળો આપ્યો છે. અમેરિકન લોકો મુસીબતોથી હારતા નથી અને એમની આશ્ચર્યજનક કાર્યકુશળતાથી 'અસંભવ'ને સંભવ કરી બતાવે છે.

ઈમર્સનનો એક મૂળભૂત સિદ્ધાંત છે — માનવીય વ્યક્તિત્વને દૈવી શક્તિથી સ્પર્શી શકાય છે અને એ રીતે માનવમાં મહાનતા પ્રગટાવી શકાય છે. વિલિયમ જેમ્સે જણાવ્યું છે કે કોઈ પણ કાર્યમાં વ્યક્તિનો વિશ્વાસ સૌથી મહાન તત્ત્વ છે. થૉરોએ આપણને સમજાવ્યું છે કે કોઈ પણ ઉપલબ્ધિનું રહસ્ય આપણા મગજમાં સફળતાની છબિ સજાવી રાખવામાં સમાયેલું છે.

થૉમસ જેફરસન બીજા એક અમેરિકન બુદ્ધિશાળી વિચારક છે. એમણે ફ્રેન્કલિનની જેમ લોકોને માર્ગદર્શન આપવા માટે નિયમોની શ્રૃંખલા બનાવી હતી. ફ્રેન્કલિને તેર નિયમો આપ્યા છે, જ્યારે જેફરસને દસ નિયમો આપ્યા છે. જેફરસને એક અણમોલ નિયમ — સિદ્ધાંત — આપ્યો છે: "વસ્તુઓને હંમેશાં હળવા હેન્ડલથી પકડો." એટલે કે કોઈ પણ કામ કરતી વખતે અથવા મુશ્કેલીઓનો સામનો કરતી વખતે ઓછામાં ઓછા વિરોધનો સામનો કરવો પડે એવા પ્રકારની રીત અપનાવો. વિરોધથી ઘર્ષણ ઉદ્ભવે છે. એટલે ઘર્ષણ — સંઘર્ષ — પ્રતિકારને ઘટાડી નાખવો જરૂરી છે. નકારાત્મક વલણથી ઘર્ષણ પેદા થાય છે — નકારાત્મકતામાં ખૂબ વધારે વિરોધ હોય છે. સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ 'હળવા હેન્ડલ' જેવી હોય છે. એ સૃષ્ટિના પ્રવાહની સાથે સામંજસ્ય ધરાવે છે. એનાથી માત્ર ઘર્ષણ — સંઘર્ષ — ઘટતાં નથી, પણ એનાથી સહયોગી શક્તિઓ પણ પ્રેરિત થાય છે. આ ફિલસૂફીને અપનાવવાથી તમને બીજી પરિસ્થિતિઓમાં હરાવી દીધા હોત એવા ક્ષેત્રમાં અદ્ભુત રીતે સફળતા મેળવી શકાય છે.

એક મહિલાએ એના પંદર વર્ષના દીકરાને અમારી પાસે મોકલ્યો. એનો દીકરો કોઈ પણ વિષયમાં સિત્તેરથી વધારે માર્ક્સ લાવી શકતો નહોતો. એથી એ અકળાઈ ગઈ હતી. એ ઇચ્છતી હતી કે અમે એના દીકરાને 'સીધો કરીએ.' એ મહિલાએ કહ્યું, "મારા દીકરામાં ઘણી બુદ્ધિ છે."

"તમને કેમ ખબર પડી કે એ બુદ્ધિશાળી છે?" મેં પૂછ્યું.

"કારણ કે એ મારો દીકરો છે." એ અભિમાનથી બોલી, "મેં બહુ સારી કૉલેજમાંથી ગ્રેજ્યુએશન કર્યું છે અને મેરિટ લિસ્ટમાં હતી."

એ છોકરો ઉદાસ ચહેરા સાથે અંદર આવ્યો. મેં એને પૂછ્યું: "શી વાત છે, બેટા?"

"મને ખબર નથી. મારી માએ મને તમારી પાસે મોકલ્યો છે."

મેં કહ્યું, "તને જોતાં તારામાં કોઈ ઉત્સાહ કે તરવરાટ હોય એવું જણાતું નથી. તારી મા કહેતી હતી કે તને ફક્ત સિત્તેર માર્ક્સ જ આવે છે."

એણે કહ્યું, “હા, મને એટલા જ માર્ક્સ મળે છે, ક્યારેક તો એથી પણ ઓછા માર્ક્સ મળે છે.”

“તને એવું લાગે છે કે તારામાં ઘણી બુદ્ધિ છે?” મેં પૂછ્યું.

“મારી મા કહે છે, મારું મગજ ઘણું સારું છે. મને ખબર નથી. મને તો લાગે છે કે હું તો ઠોઠ છું.” એણે ગંભીરતાપૂર્વક કહ્યું. “હું ભણું તો છું. ઘરમાં હું એક વાર વાંચું, પછી પુસ્તક બંધ કરીને એને યાદ રાખવાનો પ્રયત્ન કરું છું. આવું હું ત્રણ-ત્રણ વાર કરું છું. પછી મને થાય કે ત્રણ વાર કર્યા પછી પણ જો હું યાદ રાખી શકતો નથી તો પછી વધારે પ્રયત્ન કરવાનો શો અર્થ છે? હું સ્કૂલ જાઉં ત્યારે લાગે છે કે મને કશું જ યાદ રહ્યું નથી. જ્યારે ટીચર મને પૂછે છે અને હું જવાબ દેવા ઊભો થાઉં છું ત્યારે મને કશું જ યાદ આવતું નથી. પરીક્ષા આવે છે ત્યારે તો મારી હાલત ખૂબ ખરાબ થઈ જાય છે. મને જવાબો યાદ આવતા નથી. મને ખબર નથી કે એવું કેમ થાય છે.” એણે આગળ જણાવ્યું, “મને ખબર છે મારી મા ખૂબ હોશિયાર છે, પણ મારામાં એના જેવી બુદ્ધિ નથી.”

એની માતાના કારણે એ છોકરામાં નકારાત્મક વિચારસરણીની સાથેસાથે લઘુતાગ્રંથિ આવી ગઈ હતી. એ કારણે એનું મગજ ગંઠાઈ ગયું હતું. એની માતાએ એને સ્કૂલમાં જઈને જ્ઞાન મેળવવાની અદ્ભુત અને રોમાંચક પ્રવૃત્તિનો આનંદ મેળવવા માટે ક્યારેય જણાવ્યું નહોતું. એણે એને બીજાઓની સાથે નહીં, પણ પોતાની જાત સાથે હરીફાઈ કરીને આગળ વધવાનું ક્યારેય શીખવ્યું નહોતું. એની માતામાં એ પ્રકારની સમજણ હતી જ નહીં. એનો સતત આગ્રહ રહેતો હતો કે એ પણ માતાની જેમ એની બુદ્ધિનો પરિચય આપે. આવા દબાણને કારણે એ છોકરાનું મગજ ગંઠાઈ જાય એમાં કશી નવાઈ નહોતી.

મેં એને કેટલાંક સૂચનો કર્યાં. એ સૂચનો એને ઉપયોગી નીવડ્યાં. મેં કહ્યું, “તું ભણવા બેસે એ પહેલાં થોડી વાર થંભી જા અને પ્રાર્થના કર:‘હે ઈશ્વર, મને ખબર છે કે મારું મગજ સારું છે અને હું મારું કામ સફળતાપૂર્વક કરી શકું તેમ છું.’ પછી તું એકદમ રિલેક્સ થઈ જા અને કોઈ પણ જાતના દબાણ વિના વાંચવા માંડ. તું એવી કલ્પના કરજે કે તું કોઈ વાર્તા વાંચી રહ્યો છે. તને ઇચ્છા ન થાય તો બીજીવાર વાંચજે નહીં. ફક્ત એટલો ભરોસો રાખજે કે પહેલી વાર વાંચતાંની સાથે જ તને બધું સમજાઈ ગયું છે. એવી કલ્પના કરજે કે તેં વાંચેલું બધું જ તારા મગજમાં ઊતરી રહ્યું છે અને તને યાદ રહી રહ્યું છે. તું બીજા દિવસે સ્કૂલ જવા નીકળે ત્યારે તને કહેજે — ‘મારી મા ખૂબ સારી છે, એ ખૂબ સુંદર છે અને એનો સ્વભાવ પ્રેમાળ છે, પરંતુ આટલા સારા માર્ક્સ મેળવવા માટે એ પુસ્તકનો કીડો બની ગઈ હશે. આજના જમાનામાં કોણ પુસ્તકિયો કીડો બનવા માગે છે? હું મેરિટ લિસ્ટમાં આવું જ એવો વિદ્યાર્થી બનવા માગતો નથી, હું તો ફક્ત સારી રીતે સ્કૂલમાં પાસ થવા માગું છું.’

“જ્યારે વર્ગમાં ટીચર તને પ્રશ્ન પૂછે ત્યારે જવાબ આપતાં પહેલાં જલદીજલદી પ્રાર્થના કરી લેજે. પછી વિશ્વાસ રાખજે કે ઈશ્વર તને જવાબ દેવામાં સહાય કરી રહ્યા છે. તું પરીક્ષા આપતો હોય ત્યારે પણ તારી પ્રાર્થનામાં વિશ્વાસ રાખજે કે ઈશ્વર તારા મગજમાં શક્તિ આપી રહ્યા છે અને તને સાચા જવાબ આવડી જશે.”

એ છોકરાએ મારાં સૂચન પ્રમાણે કર્યું અને એને છ મહિના પછી પરીક્ષામાં કેટલા માર્ક્સ આવ્યા? નેવું! મને ખાતરી છે કે એ છોકરાએ ‘હું હારવામાં માનતો નથી.’ એવો નિશ્ચય કરી લીધો હોવાથી એ જીવનપર્યંત સકારાત્મક ચિંતનની અદ્ભુત શક્તિનો ઉપયોગ કરતો રહેશે.

હું આ પદ્ધતિના ઉપયોગથી લોકોનાં જીવન બદલી ગયાં છે એ વિશે અનેક દૃષ્ટાંતો આપી શકું તેમ છું, પણ એમ કરવાથી આ પુસ્તક દળદાર બની જાય. ઉપરાંત એ બધા બનાવો અને અનુભવો કોઈ પણ રીતે થિયોરેટિકલ નથી, પરંતુ રોજિંદા જીવનમાં બનેલાં પ્રેક્ટિકલ દૃષ્ટાંતો છે. મેં વર્ણવેલાં આ પ્રકારનાં જીવનમાં વિજયી બનાવતાં ઉદાહરણો સાંભળીને કે વાંચીને અસંખ્ય લોકો એમના જીવનમાં પણ એવા અનુભવોમાંથી પસાર થયા છે. એ લોકોના અનેક પત્રો મને મળતા રહે છે.

એ જાતનો એક પત્ર એક સદ્ગૃહસ્થે મને લખ્યો હતો. એમાં એણે એના પિતા વિશેની એક વાત લખી હતી. એ પત્રમાં જણાવેલી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યા પછી અદ્ભુત પરિણામો મેળવ્યાં હોય એવા કેટલાય લોકોને હું ઓળખું છું. એ પત્રમાં લખ્યું હતું:

"મારા પિતાજી એક સેલ્સમેન હતા. એમને ચીજ-વસ્તુઓ વેચવા માટે પ્રવાસ કરવો પડતો હતો. તેઓ ક્યારેક ફર્નિચર વેચતા, ક્યારેક હાર્ડવેરની ચીજો, ક્યારેક ચામડાની ચીજો વેચતા. તેઓ દર વર્ષે એમના ધંધાની લાઈન બદલતા રહેતા હતા.

"મેં એમને મારી માને કહેતા સાંભળ્યા હતા કે તેઓ સ્ટેશનરી, બૅડ લૅમ્પ કે એવી કોઈ પણ ચીજ છેલ્લી વાર વેચવા જઈ રહ્યા છે. એ માટે એ એમની છેલ્લી ટ્રિપ છે. આવતા વર્ષે આખી પરિસ્થિતિ બદલાઈ જશે, આપણે શ્રીમંત લોકોના વિસ્તારમાં રહેવા જઈ શકીશું. એમને એવી એક કંપનીમાં કામ મળવાનું છે, જે કંપનીનો માલ આપમેળે વેચાઈ જ જાય છે, એને વેચવા માટે મહેનત કરવી પડતી નથી. પિતાજી દર વખતે એવી વાતો જ કરતા. મારા પિતાજી પાસે 'આપમેળે વેચાઈ જાય' એવી કોઈ પ્રૉડક્ટ હતી જ નહીં. એ હંમેશાં ત્રાસેલા રહેતા હતા અને હંમેશાં અંધારામાં સીટી વગાડતા રહેતા હતા.

"એક દિવસ એમના સાથી સેલ્સમૅને એમને ત્રણ વાક્યોની નાનકડી પ્રાર્થના આપી. એણે પિતાજીને જણાવ્યું કે તેઓ જ્યારે પણ કોઈ ગ્રાહકને મળવા જાય એ પહેલાં વારંવાર એ પ્રાર્થના બોલી જાય. પિતાજીએ એ પ્રાર્થનાનો પ્રયોગ કર્યો અને એનાથી એમને ચમત્કારિક પરિણામો મળ્યાં. પહેલાં અઠવાડિયે એ જેટલા ગ્રાહકોને મળ્યા તેમાંથી ૮૫% લોકોને માલ વેચી શક્યા. ત્યાર પછી દર અઠવાડિયે એમને અદ્ભુત પરિણામો મળવા લાગ્યાં. થોડાં અઠવાડિયાં માટે એમનું વેચાણ ૯૫% જેટલું વધી ગયું. સોળ અઠવાડિયાં એવાં આવ્યાં, જેમાં તેઓ જેમને મળ્યા એ બધાને માલ વેચી શક્યા હતા.

"પિતાજીએ એ પ્રાર્થના બીજા કેટલાય સેલ્સમૅનોને આપી અને દરેકને આશ્ચર્યજનક પરિણામો મળ્યાં છે."

"મારા પિતાજી જે પ્રાર્થના કરતા હતા એ આ પ્રમાણે છે:

"મને શ્રદ્ધા છે કે ઈશ્વર મને હંમેશાં માર્ગદર્શન આપી રહ્યાં છે.

"મને વિશ્વાસ છે કે હું હંમેશાં સાચા વળાંકમાં જ વળીશ.

"મને વિશ્વાસ છે કે જ્યાં માર્ગ નહીં હોય ત્યાં ઈશ્વર મારા માટે માર્ગ કંડારી આપશે."

એક નાની ફર્મના માલિકને એના બિઝનેસમાં ઘણીબધી મુસીબતોનો સામનો કરવો પડતો હતો. એણે મને જણાવ્યું કે એણે એક એવી પદ્ધતિ શોધી કાઢી છે, જેનાથી એને ઘણો ફાયદો થયો છે. એને નાની મુસીબતને ખૂબ મોટી મુસીબત માની લેવાની આદત હતી, એથી તે મુસીબતમાંથી બહાર નીકળવું ખૂબ અઘરું થઈ પડતું હતું. એને ખબર હતી કે એ પરાજયના વિચારો સાથે જ એની સમસ્યાઓનો સામનો કરતો હતો. એનામાં વિવેકબુદ્ધિ હતી, એથી એ સમજતો પણ હતો કે એની અડચણો એ માને છે એટલી મોટી હોતી નથી, એને નિવારી શકાય નહીં એવી પણ હોતી નથી.

જ્યારે એ પોતાની વાત કહી રહ્યો હતો ત્યારે મને લાગ્યું કે એનામાં હંમેશાં નિષ્ફળ

જવાની જ ઇચ્છા કહેવાય એવી વિચિત્ર માનસિક બીમારી તો નથી ને!

એ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિમાંથી બચવા માટે એણે એક યુક્તિ શોધી કાઢી છે. એ યુક્તિની મદદથી એનું માનસિક વલણ સદંતર બદલી ગયું છે અને એના બિઝનેસ પર પણ સકારાત્મક અસર થઈ છે. એણે એની ઑફિસના ટેબલ ઉપર એક મોટું વાયરનું બાસ્કેટ મૂક્યું. બાસ્કેટ પર એક કાર્ડ ચોંટાડી તેમાં લખ્યું: "ઈશ્વરની સહાયથી બધું જ શક્ય છે." જ્યારે કોઈ પણ સમસ્યા ઊભી થતી અને પેલો પરાજયનો જૂનો રોગ એ સમસ્યાને વિરાટ બનાવવા લાગતો ત્યારે એ તે સમસ્યાને લગતા કાગળો પેલી બાસ્કેટમાં ફેંકી દેતો હતો. એ બાસ્કેટ પર લખ્યું હતું 'ઈશ્વરની સહાયથી બધું જ શક્ય છે.' ત્યાર પછી એ કાગળને એક-બે દિવસ સુધી બાસ્કેટમાં જ રહેવા દેતો હતો. એણે મને જણાવ્યું, "નવાઈની વાત તો એ છે કે જ્યારે હું એ કાગળને ફરી બાસ્કેટમાંથી બહાર કાઢું ત્યારે એ સમસ્યા જરાસરખી પણ અઘરી લાગતી નથી."

આ પદ્ધતિ દ્વારા એણે એની સમસ્યાઓને ઈશ્વરના હાથમાં સોંપી દેવાના માનસિક વલણને નાટકીય બનાવી દીધું હતું. એ કારણે એને એની સમસ્યાઓને સાદી રીતે સફળતાપૂર્વક ઉકેલવાની શક્તિ મળી.

જ્યારે તમે આ પ્રકરણને વાંચવાનું પૂરું કરો ત્યારે કૃપા કરીને આ શબ્દોને વારંવાર મોટેથી બોલો: "હું હારમાં માનતો નથી." જ્યાં સુધી એ વિચાર તમારા અર્ધજાગ્રત મનના દૃષ્ટિકોણમાં પ્રબળતાથી પ્રવેશી ન જાય ત્યાં સુધી એ વાક્યને વારંવાર બોલતા રહો.

૯
ચિંતાની આદત કેવી રીતે છોડશો

તમારે ચિંતાના શિકાર બનવાની જરૂર નથી. સીધીસાદી રીતે જોઈએ તો ચિંતા છે શું? એ ફક્ત એક નાદુરસ્ત અને વિનાશક માનસિક આદત છે. તમે ચિંતાની આદત સાથે જન્મ્યા નથી, તમે એ પાછળથી શીખ્યા છો. તમે તમારી કોઈ પણ શીખેલી આદત અને દૃષ્ટિકોણને બદલી શકો છો. એ પ્રમાણે ચિંતાને પણ તમારા મગજમાંથી બહાર કાઢી શકો છો. ચિંતાને આક્રમક અને સીધી કાર્યવાહીથી જ બહાર કાઢી શકાય છે. એથી ચિંતા પર હુમલો કરવાનો સાચો સમય ફક્ત એક જ છે — અને એ સમય છે અત્યારે જ. એટલે આ ક્ષણથી જ ચિંતા કરવાની આદત છોડી દો.

આપણે ચિંતાની સમસ્યાને આટલી ગંભીરતાથી લેવાની શી જરૂર છે? પ્રસિદ્ધ મનોચિકિત્સક ડૉ. સ્માઈલી બ્લૈંટન એનું કારણ સ્પષ્ટ કરતાં જણાવે છે, “ચિંતા આધુનિક યુગનો સૌથી મોટો પ્લેગ છે.”

એક પ્રસિદ્ધ મનોવૈજ્ઞાનિકનું કહેવું છે: “બીક માણસના વ્યક્તિત્વનો ધ્વંસ કરનાર સૌથી મોટો શત્રુ છે.” અને એક પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર કહે છે: “ચિંતા માણસની બધી જ બીમારીઓમાં સૌથી સૂક્ષ્મ અને વિનાશકારી મંદવાડ છે.” બીજા એક ડૉક્ટર જણાવે છે કે હજારો લોકો માત્ર એટલા માટે બીમાર છે કે એમણે એમના મગજમાં ઘણી બધી ચિંતાઓના ડેમ બાંધી દીધા છે. ચિંતાના કારણે દુ:ખ વેઠતા લોકો એમની ચિંતાઓને બહાર કાઢી શકતા નથી. એ કારણે ચિંતા એમના વ્યક્તિત્વમાં ઊંડે સુધી ઘૂસી જાય છે અને પછી એ કેટલાય પ્રકારના રોગોમાં ફેરવાઈ જાય છે. ચિંતાની વિનાશકતાને આ રીતે સમજી શકાય તેમ છે: ચિંતા માટેનો અંગ્રેજી શબ્દ “વરી” (worry) જૂના એંગ્લો-સેક્સન શબ્દમાંથી આવ્યો છે, જેનો અર્થ છે “રૂંધાવું” (to choke) . જો કોઈ તમારા ગળા પર ટૂંપો દઈ દે તો તમારી જીવનશક્તિનો પ્રવાહ રૂંધાવા લાગશે. આ વાત તમે તમારી અંદર લાંબા સમયથી ભરી રાખેલી ચિંતાઓ અને ચિંતાની આદતોને નાટ્યાત્મક રીતે સમજાવી શકે છે.

કહેવાય છે કે ચિંતાના કારણે સંધિવા પણ થઈ શકે છે. આ રોગનું વિશ્લેષણ કરતા ડૉક્ટરોએ આ રોગ થવા માટેનાં કેટલાંક કારણો જણાવ્યાં છે. એ કારણો છે: આર્થિક નુકસાન, હતાશા, ટેન્શન-ઉશ્કેરાટ, ડર-ભીતિ, એકલતા, દુ:ખ, લાંબા સમયથી કોઈ પ્રત્યે મનમાં બાંધી રાખેલી દુષ્ટ ભાવનાઓ અને ચિંતા કરવાની આદત.

એક ક્લિનિકના સ્ટાફ દ્વારા એકસો છોત્તેર અમેરિકન એક્ઝિક્યુટિવ્સનો સર્વે કર્યો હતો. એમાં જાણવા મળ્યું હતું કે એમાંના અર્ધા લોકોને હાઈ બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ કે અલ્સરની ફરિયાદ હતી. મહત્ત્વની વાત એ હતી કે દરેક કિસ્સામાં એમની બીમારી માટે

મુખ્ય કારણ ચિંતા હતું.

આ બાબતો પરથી તારણ કાઢી શકાય તેમ છે કે ચિંતાગ્રંસ્ત માણસ ચિંતા વિના જીવતા માણસ જેટલું લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકતો નથી. 'રૉટેરિયન' નામના મૅગેઝિનમાં 'તમે કેટલું જીવી શકો?' નામનો લેખ છપાયો હતો. એ લેખના લેખકે કહ્યું હતું કે તમારી કમરનું માપ જ તમારી આવરદાનું માપ છે. એ લેખમાં લાંબું જીવવા માટે કેટલાક નિયમો જણાવવામાં આવ્યા હતા. એ નિયમો પ્રમાણે: (૧) શાંત રહો, (૨) ચર્ચમાં જાઓ અને (૩) ચિંતા ન કરો.

એક સર્વેક્ષણમાં જણાવવામાં આવ્યું છે તેમ ચર્ચમાં જતા લોકો ચર્ચમાં નહીં જતા લોકોથી વધારે જીવે છે. (એટલે જો તમે વહેલા મૃત્યુ પામવા માગતા ન હો તો ચર્ચમાં જવાનું શરૂ કરી દો.) બીજું એક તારણ હતું — પરણેલા લોકો અપરિણીત લોકો કરતાં વધારે જીવે છે. એનું કારણ કદાચ એ હોઈ શકે કે પરણેલાં સ્ત્રી-પુરુષ એમની ચિંતાઓને વહેંચી શકે છે, પણ એકલી વ્યક્તિએ એની ચિંતાનો બોજ એકલા હાથે ઉપાડવો પડે છે.

લાંબી આવરદા વિશેના એક નિષ્ણાત વૈજ્ઞાનિકે સૌથી વધારે વર્ષ જીવેલા ચારસો પચાસ લોકોની જીવનપદ્ધતિનો અભ્યાસ કર્યો. એમણે એ લોકોના દીર્ઘાયુ અને સંતોષી-સુખી જીવનનાં કારણો આપ્યાં છે: ૧. એ લોકો કાર્યરત રહેતા હતા, ૨. એ લોકો બધી બાબતમાં સંયમ દાખવતા હતા, ૩. તેઓ ઓછું અને સાદું ભોજન લેતા હતા, ૪. તેઓ જીવનમાંથી આનંદ મેળવતા હતા, ૫. તેઓ વહેલા સૂઈ જતા અને વહેલા ઊઠતા, ૬. તેઓ ચિંતા અને ભયથી મુક્ત હતા, (ખાસ કરીને મૃત્યુના ભયથી) અને ૭. એમના મગજમાં શાંતિનો ભાવ હતો અને તેઓ ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખતા હતા.

તમે કોઈ વ્યક્તિને કહેતી સાંભળી હશે કે "હું ચિંતાને કારણે મરવા પડ્યો છું" અને પછી એણે હસીને એમ પણ કહ્યું હશે કે "ખરેખર તો ચિંતાને કારણે કોઈ મરતું નથી." અહીં જ એ મોટી ભૂલ કરે છે, ચિંતાનાં અતિ ભયાનક પરિણામો આવી શકે છે.

અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ સર્જન ડૉ. જ્યૉર્જ ડબ્લ્યૂ ક્રાઈલ કહે છે: "આપણે ડરને ફક્ત મનમાં જ સમાવતા નથી, આપણે આપણા હૃદયમાં, મગજમાં અને આપણા પેટમાં પણ એને જગ્યા આપીએ છીએ. ડર અને ચિંતાનું કારણ ગમે તે હોય, પણ એની અસર હંમેશાં શરીરના કોષો, સ્નાયુઓ અને અવયવો પર થાય જ છે."

ન્યૂરોલૉજિસ્ટ ડૉ. સ્ટેન્લી કૉબ કહે છે કે ચિંતા અને ર્‌યુમેટાઈડ આર્થ્રા રાઇટિસ એકબીજા સાથે નજીકથી જોડાયેલાં છે.

એક ડૉક્ટરે તાજેતરમાં જણાવ્યું છે તેમ અમેરિકામાં ભય અને ચિંતાનો રોગચાળો ફાટી નીકળ્યો છે. એમણે કહ્યું છે: "બધા જ ડૉક્ટરો પાસે સીધા ડરની લાગણીથી ઉદ્‌ભવેલા રોગોના કેસ આવવા લાગ્યા છે — આ રોગો ચિંતા અને અસુરક્ષાની લાગણીથી વધારે પ્રબળ બન્યા છે."

તેમ છતાં નિરાશ થવાની જરૂર નથી કારણ કે તમે ચિંતાઓ પર વિજય મેળવી શકો છો. ચિંતામાંથી તમને રાહત મળે એવી એક ઉપાય છે. એ ઉપાય તમને તમારી ચિંતાની આદતને હંમેશ માટે ખતમ કરવામાં કામયાબ નીવડશે. ચિંતા પર વિજય મેળવવા માટે સૌથી પહેલાં તો તમારામાં વિશ્વાસ હોવો જોઈએ કે તમે ચિંતા પર કાબૂ મેળવી શકો તેમ છો. તમે જે બાબતમાં શ્રદ્ધા ધરાવો છો એ બાબત તમે ઈશ્વરની સહાયથી કરી જ શકો છો.

અહીં તમારા મનમાંથી અસાધારણ ચિંતાઓને બહાર કાઢવા માટેની એક વ્યાવહારિક પદ્ધતિ બતાવવામાં આવી છે.

સૌથી પહેલાં તમારા મગજને ખાલી કરવાની પ્રૅક્ટિસ કરો. એ માટેનો ઉત્તમ સમય રાતે સૂવા જતાં પહેલાંનો છે, જેથી ઊંઘમાં તમારા મનમાં ચિંતાનો ભય રહેશે નહીં. ઊંઘ દરમિયાન તમારા વિચારો તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં ઊંડે સુધી ઘૂસી જાય છે. એટલે સૂતાં પહેલાંની પાંચ મિનિટ આપણા માટે ખૂબ અગત્યની હોય છે. એ સમયે તમારું મન-મગજ સૌથી વધારે ગ્રહણશીલ સ્થિતિમાં હોય છે. જાગ્રત અવસ્થામાં આવેલા વિચારોમાંના છેલ્લા વિચારોને એ પોતાની અંદર શોષી લે છે.

ચિંતાથી મુક્તિ મેળવવા માટે આપણા મન-મગજમાંથી ચિંતા વિષયક વિચારોને બહાર કાઢીને ફેંકી દેવા જરૂરી છે. ચિંતા અને ડરની લાગણીથી ભરેલા વિચારોને બહાર કાઢવામાં આવશે નહીં તો એ વિચારો આપણી માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિના પ્રવાહને અટકાવી દેશે. આ જાતના વિચારોને ફેંકી શકાય છે. એ માટે દરરોજ પ્રૅક્ટિસ કરવાનું ચાલુ રાખવામાં આવે તો એ વિચારો આપણા મગજમાં જમા થઈ શકશે નહીં. મન-મગજને ખાલી કરવા માટે કલ્પનાનો સહારો લો. તમે તમારામાંથી ચિંતા વિશેના વિચારોને કાઢીને બહાર ફેંકી રહ્યા છો એવું ચિત્ર તમારા માનસપટ પર ઊભું કરો. બેસિનનો દટ્ટો કાઢી લેવાથી એમાં ભરાયેલું પાણી જે રીતે વહેવા માંડે છે એ રીતે જ તમારા મગજમાંથી ચિંતાના વિચારો વહીને બહાર નીકળી રહ્યા છે એવું ચિત્ર તમારા મનમાં ઊભું કરો. આ કાલ્પનિક ચિત્ર ઊભું કરતી વખતે મનમાં બોલતા રહો, “ઈશ્વરની મદદથી હું મારી બધી જ ચિંતાઓ અને મારામાં રહેલા ડર અને અસુરક્ષા વિશેના વિચારોને મારા મગજમાંથી બહાર કાઢી રહ્યો છું.” આ વાક્યને ધીરેધીરે પાંચ વાર બોલો અને પછી કહો, “મને વિશ્વાસ છે કે મારામાં હવે કોઈ ચિંતા, ડર કે અસુરક્ષાનો ભાવ બાકી બચ્યાં નથી.” આ વાક્યને પણ પાંચ વાર બોલો. એ દરમિયાન તમારું મન ખરેખર આ વિચારોથી મુક્ત થઈ ગયું છે એવી માનસિક છબિ જોવાનું ચાલુ રાખો. પછી ઈશ્વરનો આભાર માનો કે એણે તમને તમારા મનમાંથી ડર અને ચિંતાને બહાર કાઢવામાં મદદ કરી. ત્યાર પછી ઊંઘી જાઓ.

આ ઉપચારક પદ્ધતિનો પ્રયોગ રાતે સૂવા જતાં પહેલાં કરવા ઉપરાંત સવારે, બપોરે અને સાંજે પણ કરવો જોઈએ. એ માટે જ્યાં શાંતિ હોય એવી જગ્યાએ પાંચેક મિનિટ માટે ચાલ્યા જાઓ. આ પ્રક્રિયાને પૂરા વિશ્વાસ સાથે કરો. તમને તરત જ લાભદાયક પરિણામો મળવા લાગશે.

આ પદ્ધતિને વધારે અસરકારક બનાવવા માટે તમે તમારા મન-મગજમાં હાથ નાખીને એક એક ચિંતાને બહાર કાઢી રહ્યા છો એવી કલ્પના પણ કરી શકો. બાળકો વયસ્કો કરતાં વધારે કલ્પનાશીલ હોય છે. જ્યારે બાળકને કંઈ ઈજા થાય છે ત્યારે એ તે જગ્યાએ પહેલાં બચી ભરી લે છે કે ફૂંક મારે છે અને પછી એની ચિંતા કરવાનું છોડી દે છે. આ રીતે એ ડરને દૂર ફેંકી દે છે અને એના વિશે ભૂલી જાય છે. બાળકના મનમાં વિશ્વાસ હોય છે કે એટલું કરવાથી એની સમસ્યા ખરેખર ખતમ થઈ ગઈ છે. એ કારણે એ સરળ પ્રક્રિયા એને કામ લાગે છે. એ પ્રકારનું નાટકીય વર્તન એના માટે વાસ્તવિક બની જાય છે એથી એ વાત ત્યાં જ ખતમ થઈ જાય છે. તમારા મગજમાં કલ્પના કરો અને તમારો ડર મગજમાંથી નીકળી ગયો છે એ વાતની છબિ જુઓ. થોડા સમય પછી તમારી કાલ્પનિક છબિ હકીકતમાં ફેરવાઈ જશે.

કલ્પના ડરનું બહુ મોટું કારણ છે, પણ કલ્પનાથી ડરનો ઇલાજ પણ થઈ શકે છે. કાલ્પનિક છબિ ઊપસાવવાથી વાસ્તવિક પરિણામોની માનસિક છબિ પણ બનાવી શકાય છે. આ એક આશ્ચર્યજનક રીતે પ્રભાવશાળી પદ્ધતિ છે. અહીં કલ્પનાનો અર્થ કોઈ

પ્રકારની તરંગી કલ્પના થતો નથી. એ કોઈ ઉપજાવી કાઢેલી છબિ નથી. ભયની લાગણીમાંથી તમે મુક્ત થઈ રહ્યા છો એવું ચિત્ર તમારા મગજમાં ઊભું કરો છો અને તેને પૂરા વિશ્વાસ સાથે સાચી માનવા લાગો છો. આ રીતે એ ચિત્ર — એ છબિને લાંબા સમય સુધી જોવાનું ચાલુ રાખો તો એ છેવટે વાસ્તવિકતાનું ચિત્ર બની જાય છે.

એટલા માટે તમારું જીવન ચિંતામુક્ત છે એવું ચિત્ર તમારા મનમાં જન્માવો. અસામાન્ય ભયના વિચારોને તમારા મન-મગજમાંથી બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયાથી તમારું મગજ એ પ્રકારના વિચારોથી મુક્તિ મેળવશે, પરંતુ મગજને ખાલી કરવું જ પૂરતું નથી કારણ કે મગજ લાંબા સમય સુધી ખાલી રહી શકતું નથી. એમાં કોઈ ને કોઈ વિચાર ફરીથી ભરાવા લાગશે જ. એથી મગજને ખાલી કર્યા પછી એને ફરીથી ભરવાનો અભ્યાસ કરો. એ માટે આ જાતનાં વાક્યો મોટેથી બોલવા લાગો: "ઈશ્વર મારા મન-મગજને સાહસ, શાંતિ અને આસ્થાના વિચારોથી ભરી રહ્યા છે. ઈશ્વર મારી રક્ષા કરી રહ્યા છે એથી મને કોઈ પણ પ્રકારનું નુકસાન થશે નહીં. ઈશ્વર મારાં બધાં પ્રિયજનોને બધા જ પ્રકારની તકલીફોથી બચાવી રહ્યા છે. ઈશ્વર મને યોગ્ય નિર્ણય લેવાનો રસ્તો બતાવે છે. ઈશ્વર મને આ કપરા સંજોગોમાંથી બહાર કાઢશે."

દરરોજ છ વાર આ પ્રકારના વિચારો કરો, જેથી એ વિચારો તમારા મન-મગજમાં ઘૂસી જશે. થોડા સમય પછી શ્રદ્ધાથી ભરેલા આ વિચારો તમારા મગજમાંથી ચિંતાને હંમેશને માટે બહાર કાઢી નાખશે. ભયનો વિચાર સૌથી તાકાતવાન વિચાર છે, પણ એક વિચાર એનાથી પણ વધારે શક્તિશાળી છે — એ છે આસ્થાથી ભરપૂર વિચાર. આસ્થા હંમેશાં ભયને હરાવી શકે છે. આસ્થા જ માત્ર એવી શક્તિ છે, જેની સામે ભય ટકી શકતો નથી. દિવસો સુધી તમે તમારા મન-મગજને શ્રદ્ધાથી ભરશો તો છેવટે ભયના વિચારો માટે જગ્યા જ રહેશે નહીં. આ ખૂબ મોટી હકીકત છે અને એને આપણે ભૂલી શકીએ નહીં. જો તમે તમારી અંદર શ્રદ્ધાનો ભાવ ભરી દેશો તો પછી તમારો ભય પોતાની મેળે બહાર નીકળી જશે.

તો આખી પ્રક્રિયા આ પ્રમાણે છે: તમારા મન-મગજને ખાલી કરો અને એના પર ઈશ્વરની કૃપાની મહોર મારી દો. પછી તમારી અંદર આસ્થા ભરવાની પ્રૅક્ટિસ કરો. તમારી ચિંતા કરવાની આદત છૂટી જશે.

તમારાં મન-મગજને આસ્થાથી ભરી દો અને થોડા સમયમાં તમારી અંદર એકઠી થયેલી આસ્થા ભયને કાઢી મૂકશે. આ સૂચનને તમે જ્યાં સુધી તમારા જીવનમાં ઉતારી લેશો નહીં ત્યાં સુધી ફક્ત વાંચવાથી લાભ થશે નહીં. આ સૂચનને જીવનમાં ઉતારવાનો યોગ્ય સમય આ ક્ષણ જ છે. આ ક્ષણે તમે વિચારી રહ્યા છો અને તમને વિશ્વાસ પણ છે કે ચિંતા કરવાની આદતને ખતમ કરવાની નંબર વન પદ્ધતિ છે તે ક્ષણે જ — દરરોજ તમારા મગજને ભયના વિચારોથી ખાલી કરવાની અને એને આસ્થાના વિચારોથી ભરી દેવાની પ્રકિયાનો અમલ કરવો શરૂ કરી દો. આ ખૂબ જ સહેલી પ્રક્રિયા છે. જ્યાં સુધી તમે આસ્થાની બાબતમાં પારંગત થઈ ન જાઓ ત્યાં સુધી આસ્થાની પ્રૅક્ટિસ કરવાનું શીખતા રહો, જેથી તમારી અંદર ભયની ગ્રંથિ જીવી જ શકે નહીં.

તમારાં મન-મગજને ભયથી મુક્ત કરવાં ખૂબ જ અગત્યનું છે. કોઈ બાબતથી લાંબો સમય ડરતા રહેશો તો એ ડર શક્યતામાં ફેરવાઈ જશે. એ સાચેસાચી ઘટના બની જશે. બાઇબલની એક પંક્તિ આ દુ:ખદ સચ્ચાઈને અભિવ્યક્ત કરે છે: "જેનો મને ડર હતો એ જ મુસીબત મારા પર આવી પડી." (જૉબ ૩:૨૫). એવું તો બનવાનું જ હતું કારણ કે કોઈ બાબતથી ડરતા રહેવાથી તમારા મગજમાં એ બાબતના વિકાસ માટે અનુકૂળ

વાતાવરણ પેદા થઈ ગયું હતું. એનાથી એ બાબત મૂળ જમાવી શકી અને ફૂલીફાલી શકી. તમે પોતે જ એવી બાબતને તમારા તરફ આકર્ષી હતી.

પરંતુ ગભરાશો નહીં. બાઇબલમાં એક બીજું મહત્ત્વનું સત્ય વારંવાર જણાવવામાં આવ્યું છે: "જેમાં મને અતૂટ વિશ્વાસ હતો, એ જ બાબત મારી સાથે બની." અલબત્ત, આ વાક્ય બાઇબલમાં શબ્દશ: ક્યાંય નથી, પણ તેમાં વચ્ચેવચ્ચે અને વારંવાર જણાવવામાં આવ્યું છે કે જો આપણામાં આસ્થા હોય તો આપણા માટે 'કશું જ અશક્ય નથી' અને 'તમારામાં જેટલી આસ્થા હશે, તમને એટલું ફળ મળશે.' તો જો તમે તમારાં મન-મગજને ભયની જગ્યાએ આસ્થા પર કેન્દ્રિત કરશો તો તમે તમારા ભયને લગતા સંજોગો ઊભા જ થવા દેશો નહીં. એની જગ્યાએ તમારી આસ્થા દરેક બાબતને વાસ્તવિકતામાં બદલવાનું શરૂ કરી દે છે. તમારાં મન-મગજને ભયના સ્થાને સ્વસ્થ વિચારોથી તરબોળ કરી દો અને તમને ભયનાં પરિણામોની જગ્યાએ આસ્થાનાં પરિણામો મળવાં શરૂ થઈ જશે.

ચિંતાને ધરાશાયી કરવા માટે તમે તમારા ડરની સૌથી બહારની બાજુએ ચોંટેલી નાની-નાની ચિંતાઓને નષ્ટ કરવાની શરૂઆત કરો. પછી ધીરેધીરે અંદરની બાજુ વળો અને અંતે ચિંતાના મૂળને નષ્ટ કરી દો.

મારા ફાર્મમાં એક ખૂબ મોટું વૃક્ષ હતું. એને કાપવું જરૂરી બની ગયું હતું. મને એ વાતનું દુ:ખ હતું. કોઈ જૂના વૃક્ષને કાપવું હંમેશાં દુ:ખદાયક હોય છે. ઝાડ કાપનારા લોકો મોટરથી ચાલતી કરવત લઈને આવ્યા. મને એમ હતું કે એ લોકો શરૂઆતમાં જમીનને અડેલા એના મુખ્ય થડને કાપશે. એ લોકોએ એવું ન કર્યું. એમણે નિસરણીઓ કાઢીને સૌ પ્રથમ નાની-નાની ડાળીઓ કાપવાનું શરૂ કર્યું, ત્યાર પછી મોટી ડાળીઓ અને છેલ્લે વૃક્ષના સૌથી ઉપરના ભાગને કાપ્યો. હવે મુખ્ય થડ જ બાકી રહ્યું હતું. થોડી વાર પછી મારા વૃક્ષનું નામનિશાન રહ્યું નહીં, જાણે એને વધવા માટે પચાસ વર્ષો લાગ્યાં જ ન હોય!

વૃક્ષ કાપનાર લોકોએ કહ્યું: "જો આ ઝાડને અમે જમીન પરથી કાપી નાખ્યું હોત અને સૌ પ્રથમ ડાળીઓને કાપી ન હોત તો આ ઝાડે તૂટીને પડતી વખતે નજીકનાં બીજાં ઝાડોને પણ તોડી નાખ્યાં હોત. તમે ઝાડને જેટલું નાનું બનાવી શકતા હો એટલું બનાવો, પછી એને કાપવામાં સરળતા રહે છે."

ચિંતાના વિશાળકાય વૃક્ષને પણ તમારા વ્યક્તિત્વમાં વધતાં ઘણાં વર્ષો લાગ્યાં હોય છે. એ વૃક્ષને પણ એવી રીતે જ કાપવું જોઈએ. શરૂઆતમાં નાની-નાની ચિંતાઓને અને ચિંતાને વ્યક્ત કરવી માનસિકતાને કાપી નાખવી જોઈએ. દાખલા તરીકે તમારી વાતચીતમાંથી ચિંતા વ્યક્ત કરતા શબ્દોની સંખ્યા ઘટાડો. ચિંતાના કારણે જ એવા પ્રકારનો શબ્દપ્રયોગ થતો હોય છે, પણ એવા શબ્દો જ ચિંતાને આકાર પણ આપે છે. જ્યારે માણસના મગજમાં ચિંતાનો વિચાર આવે ત્યારે એણે તરત જ આસ્થા વિશે વિચારી, એના વિશે બોલીને ચિંતાના ભાવને બહાર કાઢી મૂકો. એક વાક્ય જોઈએ: "મને ડર છે કે મારી ટ્રેન છૂટી ન જાય." એ કરતાં તમે સમયસર કે થોડા વહેલા નીકળી જાઓ એ જ સારું રહેશે. ત્યાર પછી જેટલી ઓછી ચિંતા કરશો, તમે જલદી કામ કરી શકવાની શક્યતા ઊભી કરી શકશો. જ્યારે મગજ ઉપર ભાર ન હોય તો મગજ વધારે સુનિયોજિત હોય છે અને સમયસર કામ કરવા માટે સમર્થ હોય છે.

જ્યારે તમે નાની ચિંતાઓની ડાળીઓ કાપી લો પછી ધીરેધીરે ચિંતાના મુખ્ય થડ પાસે આવો. ત્યાર સુધી તમે એટલી બધી શક્તિ વિકસાવી લીધી હશે કે તમારા જીવનની મુખ્ય ચિંતા — ચિંતા કરવાની આદતને સરળતાથી નષ્ટ કરી શકશો.

મારા મિત્ર ડૉ. ડૈનિયલ એ. પૉલિંગ એક ખૂબ કીમતી સૂચન કરે છે. તેઓ દરરોજ સવારે પથારીમાંથી ઊઠતાં પહેલાં ત્રણ શબ્દો ત્રણ વાર બોલે છે — 'મારામાં વિશ્વાસ છે.' તેઓ દિવસની શરૂઆતમાં જ એમના મગજને આસ્થાથી ભરી દે છે. પછી આસ્થા આખો દિવસ એમનો સાથ છોડતી નથી. એમનું મગજ એ વાત સ્વીકારી લે છે કે તેઓ આસ્થાની મદદથી આખા દિવસમાં આવનારી બધી જ સમસ્યાઓ અને તકલીફોને ઉકેલી શકશે. તેઓ એમના દિવસનો આરંભ રચનાત્મક અને સકારાત્મક વિચારોથી કરે છે. તેઓ 'વિશ્વાસ ધરાવે છે' — અને વિશ્વાસથી છલોછલ માણસને સફળ થતો અટકાવી શકાતો નથી.

મેં ડૉ. પૉલિંગની 'વિશ્વાસ' વિશેની પદ્ધતિની વાત મારા એક રેડિયો વાર્તાલાપમાં કહી હતી. એ સાંભળ્યા પછી એક મહિલાનો પત્ર આવ્યો હતો. એ યહૂદી સ્ત્રી હતી. એણે જણાવ્યું હતું કે એ ધર્મમાં બહુ માનતી નથી. એના ઘરમાં વાદવિવાદ, ઝઘડા, ચિંતા અને દુ:ખનું વાતાવરણ હતું. એણે લખ્યું હતું, એનો પતિ ખૂબ જ દારૂ પીતો હતો અને આખો દિવસ કશું જ કામ કર્યા વિના બેસી રહેતો હતો. એ કોઈ કામધંધો કરતો નહોતો. એ નબળી દલીલ કરતો હતો કે એને નોકરી મળતી જ નથી. એ મહિલાની સાસુ પણ એમની સાથે રહેતી હતી. એ 'હંમેશાં શરીર દુ:ખે છે' એવી ફરિયાદ કરતી રહેતી હતી.

મહિલાએ જણાવ્યું હતું કે એ ડૉ. પૉલિંગની પદ્ધતિથી પ્રભાવિત થઈ હતી અને એણે એનો અમલ કરવાનો નિર્ણય કર્યો હતો. એ બીજા જ દિવસે સવારે ઊઠીને ત્રણ વાર બોલી: 'મારામાં વિશ્વાસ છે, મારામાં વિશ્વાસ છે, મારામાં વિશ્વાસ છે.' એના પત્રમાં એ રોમાંચ અનુભવતી લખે છે: "આ પદ્ધતિની શરૂઆત કર્યા પછી દસ દિવસમાં જ એટલે કે ગઈકાલ રાતે મારો પતિ ઘેર આવ્યો ત્યારે એણે કહ્યું, એને દર અઠવાડિયે ૮૦ ડૉલરની નોકરી મળી ગઈ છે. એ એમ પણ કહે છે કે એ દારૂ છોડી રહ્યો છે. મને શ્રદ્ધા છે કે એવું ચોક્કસ બનશે. એથી પણ વધારે આશ્ચર્યની વાત એ છે કે મારી સાસુ હવે ક્યારેક જ એના દુ:ખ કે પીડાની ફરિયાદ કરે છે. એવું લાગે છે, જાણે મારા ઘરમાં કોઈ ચમત્કાર થઈ ગયો છે. જાણે મારી ચિંતા અલોપ થઈ ગઈ છે."

એ મહિલાની વાત જાદુ જેવી લાગે છે, પરંતુ જે લોકો નકારાત્મક વિચારોમાંથી સકારાત્મક આસ્થાના વિચારો અને વલણ તરફ આગળ વધે છે એમના જીવનમાં આવા ચમત્કાર દરરોજ બને છે.

સ્વર્ગસ્થ હૉવર્ડ ચેંડલર ક્રિસ્ટી મારા સારા મિત્ર હતા. તેઓ કળાકાર હતા. એમની ચિંતાવિરોધી પદ્ધતિઓ ઘણી મજબૂત હતી. મેં હૉવર્ડ જેવી જીવનમાં ઉલ્લાસ અને આનંદથી છલકાતી બીજી કોઈ વ્યક્તિ જોઈ નથી. ઉલ્લાસ એમનો અજોડ ગુણ હતો અને એમની પ્રસન્નતા ચેપ લગાડે તેવી હતી.

મારા ચર્ચમાં પાદરીનું ચિત્ર બનાવવાનો નિયમ છે. પાદરી જીવે ત્યાં સુધી એ ચિત્ર એના ઘરમાં રાખવામાં આવે છે અને એના મૃત્યુ પછી એ ચર્ચને આપી દેવામાં આવે છે. ત્યાર પછી એ ચિત્ર એના પુરોગામીઓનાં ચિત્રો જોડે મૂકવામાં આવે છે. ચર્ચના એલ્ડર્સ અને ડીકન્સ બોર્ડની નીતિ પ્રમાણે, બૉર્ડના સભ્યોના મતે પાદરી જ્યારે એનું સર્વશ્રેષ્ઠ વ્યક્તિત્વ ધરાવતો હોય ત્યારે એનું ચિત્ર દોરવામાં આવે છે. (મારું ચિત્ર થોડાં વર્ષો પહેલાં દોરવામાં આવ્યું હતું.)

જ્યારે ક્રિસ્ટી મારું ચિત્ર બનાવી રહ્યા હતા ત્યારે મેં એમને પૂછ્યું હતું: "હૉવર્ડ, તમે ક્યારેય ચિંતા કરતા જ નથી?"

એ હસ્યા, "ના, ક્યારેય નહીં. હું ચિંતા કરવામાં માનતો જ નથી."

મેં કહ્યું, “એ તો ચિંતા ન કરવા વિશે સાવ સાદું કારણ છે. મને તો એ ખૂબ જ સાદું કારણ લાગે છે — તમે ચિંતા કરવામાં માનતા ન હો, એથી તમને ચિંતા થતી નથી. તમે ક્યારેય ચિંતિત થયા જ નથી?”

એમણે જવાબ આપ્યો: “હા, મેં એક વાર પ્રયત્ન કર્યો હતો. મેં જોયું કે દરેક માણસ ચિંતા કરતો દેખાય છે, મને ચિંતા થતી નથી તો હું ચોક્કસ કશુંક ગુમાવતો હોઈશ. એથી એક દિવસ મેં ચિંતા કરી જોવાનું નક્કી કર્યું. મેં એક દિવસ પસંદ કર્યો અને કહ્યું, ‘આ મારો ચિંતા કરવાનો દિવસ હશે.’ મેં નક્કી કર્યું, હું ચિંતાની તપાસ કરીશ, થોડી ચિંતા કરીને જોઈશ કે ચિંતા કરવી કેવું લાગે છે.

“એ દિવસની આગલી રાતે હું વહેલો ઊંઘી ગયો, જેથી મને બીજા દિવસે ચિંતા કરતાં પહેલાં પૂરતો આરામ મળી શકે અને હું ચિંતા કરવા માટે તાજોમાજો રહું. બીજા દિવસે ઊઠીને મેં સરસ નાસ્તો કર્યો — કારણ કે તમે ખાલી પેટે સફળતાપૂર્વક ચિંતા કરી શકો નહીં. ત્યાર પછી મેં ચિંતા કરવાનો પ્રયત્ન કરવાનું નક્કી કર્યું. મેં બપોર સુધી ખૂબ પ્રયત્નો કર્યા, પણ મને ચિંતાનું મોં-માથું સમજાયું નહીં. ચિંતા કરવાની બાબતમાં મને કોઈ સમજદારી લાગી નહીં, એટલે મેં હાર માની લીધી.

એણે ચેપી હાસ્ય વેર્યું.

મેં કહ્યું: “પરંતુ તમારી પાસે ચિંતાને જીતવા માટે બીજી રીત પણ ચોક્કસ હોવી જ જોઈએ.” એની પાસે ખરેખર એવી રીત હતી અને એ કદાચ સર્વશ્રેષ્ઠ રીત હતી.

“હું દરરોજ સવારે પંદર મિનિટ સુધી મારાં મન-મગજને ઈશ્વરના વિચારોથી ભરી દઉં છું,” એણે કહ્યું. “જ્યારે તમે ઈશ્વરનું ચિંતન કરો છો ત્યારે તમારામાં ચિંતા માટે જગ્યા જ બચતી નથી. હું દરરોજ ઈશ્વરના વિચારોથી મારાં મન-મગજને ભરી દઉં છું એથી મારો દરેક દિવસ ખૂબ જ સારી રીતે વીતે છે.”

હૉવર્ડ ક્રિસ્ટી બ્રશના મહાન કળાકાર હતા, પણ એ જીવનના પણ એટલા જ મહાન કળાકાર હતા. એમણે એક મહાન સત્યને સાદું સરળ બનાવીને જીવનના મૂળભૂત સત્યના સ્તર સુધી લાવી દીધું હતું. એ સત્ય છે: તમે તમારાં મન-મગજમાં મૂળ રૂપે જે ભરો છો એ જ તમારામાંથી બહાર આવે છે. ડરના વિચારોને બદલે તમે તમારાં મન-મગજમાં ઈશ્વરના વિચારો ભરી દો અને તમને આસ્થા તથા સાહસના જ વિચારો આવશે.

ચિંતા જેવી વિનાશકારી પ્રક્રિયાથી માણસના મગજમાં ઈશ્વરના પ્રેમ અને કૃપાના વિરોધી વિચારો ભરાઈ જાય છે. ચિંતાનું અસલી સ્વરૂપ પણ એ જ છે. એના ઇલાજ તરીકે તમારાં મન-મગજને ઈશ્વરની શક્તિ, એના દ્વારા મળતા રક્ષણ અને એની કૃપાના વિચારોથી ભરી દો. એ કારણે દરરોજ પંદર મિનિટ તમારી અંદર ઈશ્વરનું સ્મરણ કરવાનો નિયમ રાખો. તમારી અંદર ‘મારામાં વિશ્વાસ છે’ એવી ફિલસૂફી ભરી દો. એ પછી તમારાં મન-મગજમાં ચિંતા અને અશ્રદ્ધાના વિચારો માટે જરાસરખી પણ જગ્યા બચશે નહીં.

કેટલાય લોકો ચિંતા જેવી તકલીફોને જીતવામાં અસફળ રહે છે, કારણ કે તેઓ હૉવર્ડ ક્રિસ્ટીની પદ્ધતિથી વિરુદ્ધ જઈને સમસ્યાને જટિલ બનાવી દે છે. એ લોકો કોઈ સરળ પદ્ધતિથી ચિંતા ઉપર હુમલો કરતા નથી. આપણે આપણી સૌથી મુશ્કેલ અંગત સમસ્યાઓને આશ્ચર્યજનક રીતે સાવ સાદીસીધી — સરળ પદ્ધતિથી હલ કરી શકીએ છીએ. આપણી મુશ્કેલીઓ વિશે શું કરવું એ જ જાણવું પૂરતું નથી, એને દૂર કરવા માટે જે કરવાનું છે તે કેવી રીતે કરવું એ પણ જાણવું જોઈએ.

ચિંતા પર હુમલાની પદ્ધતિ ઘડી કાઢવી જોઈએ અને તેના પર કામ કરતા રહેવું જોઈએ. એ માટે આપણા મગજમાં દરેક પ્રકારની, નાટકીય લાગે તેવી પ્રક્રિયા ચાલતી

રાખવી જોઈએ, જેનાથી અસરકારક હુમલાની તૈયારી ચાલી રહી છે એવો અનુભવ સતત થતો રહે. એ પ્રકારની પદ્ધતિથી આપણે સમસ્યાઓની સામે આધ્યાત્મિક શક્તિઓને સક્રિય બનાવી શકીએ છીએ અને એ પદ્ધતિને સહેલાઈથી સમજીને એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

એક બિઝનેસમૅને ચિંતાની સામે લડવા માટે શ્રેષ્ઠ પ્રકારની રણનીતિ ઘડી કાઢી હતી. એ માણસ હંમેશાં ખરાબમાં ખરાબ પ્રકારની ચિંતા કર્યા કરતો હતો. ચિંતા કરી-કરીને એણે એનું સ્વાસ્થ્ય બગાડી નાખ્યું હતું. એના જ્ઞાનતંતુઓની દશા પણ ચિંતાજનક હતી. એની ચિંતાનું સ્વરૂપ વિશિષ્ટ હતું. એ જે કંઈ કહેતો કે જે કંઈ કરતો એ યોગ્ય હતું કે નહીં એ વિશે એને હંમેશાં આશંકા જ થયા કરતી. એથી એ દરવખતે એના નિર્ણયો બદલાવ્યા કરતો. એ કારણે એ પરેશાન રહેતો હતો. એ માણસ જાણે પોસ્ટમૉર્ટમ કરવામાં નિષ્ણાત હતો. એ અસામાન્ય રીતે બુદ્ધિશાળી હતો. એણે બે યુનિવર્સિટીઓમાંથી, બંનેમાં ઊંચા ગ્રેડ સાથે, ગ્રેજ્યુએશન કર્યું હતું. મેં એને સૂચન કર્યું હતું કે એણે દિવસ પૂરો થાય ત્યારે બધું ભૂલી જઈને આવતી કાલની તૈયારી કરવા માટે કોઈ સાદી પદ્ધતિ શોધી કાઢવી જોઈએ. મેં એને સાદા, નાટ્યાત્મક આધ્યાત્મિક સત્યની અસરકારકતા વિશે સમજાવ્યું.

સામાન્ય રીતે પ્રખર બુદ્ધિશાળી મગજ ધરાવતા લોકોમાં સાદા બનવાની શ્રેષ્ઠ પ્રકારની આવડત હોય છે — એટલે કે એવા લોકો ગૂઢ સત્યોને તદ્દન સાદી પદ્ધતિથી અમલમાં મૂકી શકવાની ક્ષમતા ધરાવતા હોય છે. આ માણસે એની ચિંતાઓના સંદર્ભે એવું જ કશુંક કરી બતાવ્યું. મેં નોંધ્યું હતું કે એ એની ચિંતાઓવાળાં વલણમાંથી બહાર નીકળી રહ્યો હતો. મેં એને એ વિશે જણાવ્યું.

"અરે હા," એણે કહ્યું, "છેવટે મેં રહસ્ય શોધી કાઢ્યું છે અને એ અદ્‌ભુત રીતે કામયાબ નીવડી રહ્યું છે." એણે મને કોઈ એક સાંજે એની ઑફિસમાં આવવા કહ્યું. એણે ચિંતા કરવાની આદતને કેવી રીતે હરાવી એ વિશે ત્યાં જણાવવા માગતો હતો. એણે એક દિવસ મને ફોન કરીને ડિનર પર આવવા આગ્રહ કર્યો. હું એની ઑફિસ બંધ થવાના સમયે ત્યાં ગયો. એણે કહ્યું તેમ એણે ચિંતાની આદતમાંથી છુટકારો મેળવવા માટે 'નાનકડી પદ્ધતિ' શોધી કાઢી છે. રોજ રાતે ઑફિસથી નીકળતા પહેલાં એ એનો અમલ કરે છે. એની અનોખી પદ્ધતિથી એણે મારા પર કાયમી છાપ છોડી છે."

અમે અમારાં હૅટ અને કૉટ લીધાં વિના દરવાજા તરફ ગયા. એણે એની ઑફિસના દરવાજા પાસે એક કચરાટોપલી રાખી હતી. એની ઉપરની દીવાલ પર કૅલેન્ડર લટકતું હતું. એ કૅલેન્ડર એક અઠવાડિયા, એક મહિના કે ત્રણ મહિના પ્રકારનું નહોતું, પણ એક દિવસનું કૅલેન્ડર હતું. તમે એમાં એક સમયે એક જ તારીખ જોઈ શકો. એ તારીખ મોટા અક્ષરોમાં લખી હતી. એણે કહ્યું: "હવે હું તમને મારી ચિંતા કરવાની આદતમાંથી છુટકારો અપાવનાર પદ્ધતિ તમને બતાવીશ."

એણે હાથ લંબાવીને કૅલેન્ડરમાંથી એ દિવસની તારીખવાળું પાનું ફાડ્યું. એનો ગોળ વીંટો વાળીને દડો બનાવ્યો. એની આંગળીઓ આ કામ ધીરેધીરે કરી રહી હતી. હું મુગ્ધ બનીને જોતો હતો. પછી એણે એ 'દિવસ'ને કચરાટોપલીમાં પધરાવી દીધો. ત્યાર પછી એણે આંખો બંધ કરી. એના હોઠ ધીરેધીરે હાલી રહ્યા હતા. હું જાણતો હતો કે એ પ્રાર્થના કરી રહ્યો હતો. એથી હું આદરભાવ સાથે મૌન ઊભો રહ્યો. પ્રાર્થના પૂરી કર્યા પછી એ મોટેથી બોલ્યો, "આમીન. ચાલો, આજનો દિવસ હવે પૂરો થઈ ગયો છે, આપણે બહાર નીકળીએ અને જિંદગીનો આનંદ માણીએ."

અમે રસ્તા પર આવ્યા ત્યારે મેં પૂછ્યું, "તમે પ્રાર્થનામાં શું કહેતા હતા?"

એ હસ્યો અને કહ્યું: "હું નથી માનતો કે એ તમારા જેવી પ્રાર્થના હોય." પણ મેં ભારપૂર્વક પૂછ્યું ત્યારે એણે કહ્યું: "સારું... હું આ રીતે પ્રાર્થના કરું છું: 'હે પ્રભુ, તમે મને આ દિવસ આપ્યો. મેં આ દિવસ માગ્યો નહોતો, પણ મને એ મળ્યો તેથી આનંદ થયો. હું આખા દિવસમાં જે સારામાં સારું કરી શકું તેમ હતો એ મેં કર્યું અને તમે પણ એમાં મને સહાય કરી. એથી હું તમારો આભાર માનું છું. મેં થોડી ભૂલો પણ કરી. મેં એ વખતે તમારી સલાહ માની નહીં એ વાતનો મને અફસોસ છે. મને માફ કરજો. પરંતુ મારા ખાતામાં કેટલીક સફળતાઓ છે અને કેટલીક જીત પણ છે. એ માટે તમે મને આપેલા માર્ગદર્શન માટે હું તમારો આભાર માનું છું. હે પ્રભુ, સફળતા કે ભૂલો, જીત કે હાર — આજનો દિવસ પૂરો થઈ ગયો છે અને મેં મારું કામ કરી લીધું છે. હવે હું આ દિવસને તમારી પાસે પાછો મોકલાવી રહ્યો છું. આમીન."

કદાચ આ કોઈ ધાર્મિક પ્રકારની પ્રાર્થના નથી, પરંતુ એ અવશ્ય ખૂબ જ અસરકારક પ્રાર્થના સાબિત થઈ છે. એ બિઝનેસમૅને દિવસના અંતને નાટકીય બનાવી દીધો હતો અને એણે એનું ધ્યાન ભવિષ્યની દિશા તરફ વાળી દીધું હતું — એ આશા સાથે કે એ બીજા દિવસે વધારે સારી રીતે કામ કરી શકશે. એણે ઈશ્વરની પદ્ધતિને સહકાર આપ્યો. જ્યારે દિવસ પૂરો થાય છે ત્યારે ઈશ્વર પણ એના પર રાતનો પરદો પાડી એને નાબૂદ કરી નાખે છે. આ પદ્ધતિથી એ માણસની ભૂતકાળની ભૂલો અને અસફળતાઓ, એની ક્ષતિઓ અને એની સિદ્ધિઓનાં પાપોની પકડ ધીમેધીમે ઢીલી પડતી ગઈ. એની ચિંતાઓ ભૂતકાળમાં સરી પડી હતી અને એ તેમાંથી મુક્ત થઈ ગયો હતો. એ માણસ ચિંતાવિરોધી ફૉર્મ્યુલાઓમાંની એક શ્રેષ્ઠ ફૉર્મ્યુલાનો પ્રયોગ કરી રહ્યો હતો. એ ફૉર્મ્યુલાના શબ્દો આ પ્રમાણે છે: "...પરંતુ હું આ એક કામ કરી રહ્યો છું, જે બાબતો પાછળ રહી ગઈ છે એ બાબતોને ભૂલી રહ્યો છું અને જે બાબતો મારી સામે છે એના તરફ આગળ વધી રહ્યો છું. એ રીતે હું ઈસુ ખ્રિસ્તમાં રહેલા ભગવાનના ઉચ્ચતમ આદેશરૂપી ઇનામ મેળવવાની નિશાની તરફ આગળ વધી રહ્યો છું. (ફિલિપ્પિઅન્સ ૩:૧૩-૧૪)

અન્ય ચિંતાવિરોધી વ્યાવહારિક પદ્ધતિઓ આપમેળે તમને સૂઝતી જશે. એ પ્રકારની, સાવધાનીપૂર્વકના પ્રયોગ પછી અસરકારક નીવડેલી અન્ય પદ્ધતિઓ વિશે જાણવું મને ગમશે. આપણી જાતને સુધારવામાં રુચિ ધરાવતા આપણે સૌ ઈશ્વરની મહાન આધ્યાત્મિક પ્રયોગશાળાના સહાધ્યાયીઓ છીએ. આપણે સફળ જીવન જીવવા માટેની વ્યાવહારિક પદ્ધતિઓ પર સાથે મળીને કામ કરીએ છીએ. ઘણાં લોકો, દરેક જગ્યાએથી, એમણે અપનાવેલી પદ્ધતિઓ અને એમણે મેળવેલાં પરિણામો વિશે ઉદારતાપૂર્વક મને લખતા રહે છે. મેં અજમાવેલી પદ્ધતિઓ વિશે હું મારાં પુસ્તકો, ઉપદેશો, અખબારની કૉલમો, રેડિયો-ટેલિવિઝન અને અન્ય માધ્યમો દ્વારા અન્ય લોકોને ઉપલબ્ધ થાય એવા પ્રયત્નો કરતો રહું છું. આ રીતે જે લોકોમાં માત્ર ચિંતાને લગતી જ નહીં, પણ અન્ય પ્રકારની અંગત સમસ્યાઓને હલ કરવાની જાણકારી હોય એવા લોકોની સંખ્યા વધારી શકાય છે.

આ પ્રકરણના અંતે ચિંતાની આદત દૂર કરવામાં મદદરૂપ બને એવી દસ મુદ્દાઓની ફૉર્મ્યુલા તમને આપું છું:

૧. તમારી જાતને કહો: "ચિંતા ખૂબ જ ખરાબ માનસિક આદત છે. હું ઈશ્વરની સહાયથી એ આદત બદલી શકું છું."
૨. વારંવાર ચિંતા કરવાથી તમને એની આદત પડી જાય છે. તમે એનાથી ઊલટું અને એનાથી વિશેષ શક્તિશાળી આસ્થાની પ્રૅક્ટિસ કરવાની આદત પાડીને ચિંતામુક્ત પણ

થઈ શકો છો. તમારામાં જેટલી પણ શક્તિ હોય અને લગન હોય, એનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરીને આસ્થા કેળવવાની પ્રૅક્ટિસ કરતા રહો.

૩. આસ્થાની આદત કેળવવાની રીત કઈ છે? દરરોજ સવારે પથારીમાંથી ઊઠતાં પહેલાં ત્રણ વાર મોટેથી બોલો: "મને વિશ્વાસ છે."

૪. આ ફૉર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરતાં કરતાં પ્રાર્થના કરો: "હું આ દિવસ, મારું જીવન, મારાં સ્નેહીજનો, મારો વ્યવસાય — એ બધું જ ઈશ્વરના હાથમાં સોંપું છું. ઈશ્વરના હાથે મારું કોઈ નુકસાન થઈ જ શકે નહીં, માત્ર મારું ભલું જ થાય. મારું ગમે તે થાય, મને ગમે તે પરિણામ મળે, જો હું ઈશ્વરના હાથમાં છું તો જે બનશે એ ઈશ્વરની જ ઇચ્છા હશે અને એ યોગ્ય જ હશે."

૫. તમે જે બાબતો વિશે નકારાત્મક વાતો કહેતા હો, એના વિશે કોઈ ને કોઈ સકારાત્મક વાત કહેવાની પ્રૅક્ટિસ કરો. સકારાત્મક વાતો કરો. દાખલા તરીકે, 'આજનો દિવસ ખરાબ જશે' એમ ન કહો. એની જગ્યાએ 'આજનો દિવસ બહુ સરસ જશે' એમ કહો. 'હું આ કામ ક્યારેય કરી શકીશ નહીં' એમ ન કહો, પરંતુ 'ઈશ્વરની સહાયથી આ કામ હું કરી જ શકીશ' એમ કહો.

૬. ચિંતા વિશેની ચર્ચામાં ક્યારેય ભાગ લેશો નહીં. તમારી બધી ચર્ચાઓને આસ્થાનું ઈન્જેક્શન લગાવી દો. નિરાશાવાદી વાતો કરનાર લોકોનો સમૂહ દરેક વ્યક્તિમાં નિરાશાવાદી વિચાર ભરે છે. પરંતુ નકારાત્મક દૃષ્ટિકોણને બદલે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણથી આશાવાદી વાતો કરવાથી તમે એ ભારેખમ વાતાવરણને સુધારી શકો છો અને દરેકને આશાવાદી-સુખી બનાવી શકો છો.

૭. તમારા મગજમાં ખીચોખીચ ભરેલા ડર, હાર અને નિરાશાના વિચારો તમારી ચિંતા પાછળનાં મુખ્ય કારણો છે. એને પરાજિત કરવા માટે બાઇબલના પાનેપાને આવેલાં આસ્થા, સુખ, સફળતા, આનંદ વિશેના દરેક વાક્યને અંડરલાઈન કરીને મોઢે કરી લો. એ રચનાત્મક વિચારો તમારી આંતર્ચેતનામાં જડબેસલાક બેસી ન જાય ત્યાં સુધી એને બોલતા રહો. તમારી આંતર્ચેતનામાં બેઠેલા વિચારો જ તમને પાછા મળશે. એની સહાયથી તમે ચિંતિત રહેવાને બદલે તમે આશાવાદી બની જશો.

૮. આશાવાદી લોકોને મિત્રો બનાવો. સકારાત્મક અને આશાવાદી વિચારો ધરાવતા લોકોને જ તમારી આજુબાજુ રાખો. એનાથી તમારા આસ્થાવાન દૃષ્ટિકોણને સ્પષ્ટ કરવામાં મદદ મળશે.

૯. તમે કેટલા લોકોને ચિંતાની આદતમાંથી છોડાવી શકો છો એ બાબત ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. ચિંતાને હરાવવાની બાબતમાં અન્ય લોકોને સહાયભૂત થવાથી તમે તમારી અંદરની શક્તિઓને વધારી રહ્યા છો.

૧૦. તમારા જીવનના દરેક દિવસે કલ્પના કરો કે ઈશ્વર તમારી સાથે છે અને તમારો સહભાગી છે. જો ઈશ્વર ખરેખર તમારી સાથે હોય તો તમારે કોઈ પણ વાતની ચિંતા કરવાની કે ડરવાની શી જરૂર છે? તો પછી તમારી જાતને કહો, "ઈશ્વર મારી સાથે છે," પછી જોરથી બોલો કે 'હું તમારી સાથે છું." ત્યાર પછી એ જ વાક્યને બદલાવીને બોલો, "એ હવે મારી સાથે છે." આ વાક્યોને દરરોજ ત્રણ વાર બોલો.

૧૦
અંગત સમસ્યાઓમાંથી ઊગરવાની શક્તિ

હું તમને કેટલાક ભાગ્યશાળી લોકો વિશે જણાવવા માગું છું, જેમણે એમની અંગત સમસ્યાઓમાંથી સાચા ઉકેલ શોધ્યા છે. એમણે સરળ પણ વ્યાવહારિક યોજના બનાવીને દરેક ઘટનામાંથી સુખદ અને સફળ પરિણામો મેળવ્યાં છે. એ લોકો તમારાથી કોઈ પણ રીતે જુદા નથી. જે સમસ્યાઓ તમે અનુભવી રહ્યા હશો, એવી જ સમસ્યાઓ એ લોકોની સામે હતી. પરંતુ એમણે એમની સમસ્યાઓના અઘરા પ્રશ્નોના સાચા જવાબ મેળવવાની ફૉર્મ્યુલા શોધી કાઢી હતી. એવી જ ફૉર્મ્યુલા અપનાવીને તમે પણ એમના જેવાં જ પરિણામો મેળવી શકો તેમ છો.

સૌ પ્રથમ હું તમને એક દંપતિની વાત કહેવા માગું છું. પતિ બિલ અને એની પત્ની મારાં જૂનાં મિત્રો છે. બિલ એક કંપનીમાં ઘણાં વર્ષોથી કામ કરે છે. એણે ખૂબ મહેનત કરીને કંપનીના સૌથી ઉચ્ચ હોદ્દા પછીનું બીજું સ્થાન મેળવ્યું હતું. એ કંપનીનો વાઈસ પ્રૅસિડન્ટ બની ગયો હતો. એને વિશ્વાસ હતો કે વર્તમાન પ્રૅસિડન્ટ નિવૃત્ત થશે ત્યાર પછી એને જ પ્રૅસિડન્ટ બનાવવામાં આવશે. એની મહત્ત્વાકાંક્ષા પૂરી ન થાય એવું કોઈ કારણ પણ નહોતું. એની કાર્યક્ષમતા, એને મળેલી તાલીમ અને અનુભવને કારણે એ એના માટે લાયક હતો. એ ઉપરાંત એને જ પ્રૅસિડન્ટ બનાવવામાં આવશે એવા સંકેત પણ એને આપવામાં આવ્યા હતા.

પરંતુ નિયુક્તિનો સમય આવ્યો ત્યારે એની અવગણના કરવામાં આવી હતી. કોઈ બહારની વ્યક્તિને લાવીને જગ્યા ભરવામાં આવી.

હું એના શહેરમાં ગયો અને એને મળ્યો ત્યારે એનો ઘા હજી તાજો જ હતો. ખાસ કરીને એની પત્ની મૅરીના મગજમાં બદલો લેવાની ભાવના હતી. ડિનર વખતે મૅરીએ કડવાશ સાથે મને બધી વાત કહી. એણે એ લોકોને 'શું જણાવવા માગતી હતી' એ વિશેની રૂપરેખા પણ આપી. એના મનમાં ઘોર નિરાશા, અપમાનની લાગણી, ગુસ્સાની આગ ભભૂકી રહી હતી. એણે એની બધી જ લાગણી અમારી સમક્ષ ઠાલવી.

એનાથી ઊલટું બિલ શાંત હતો. જો કે એ પણ સ્પષ્ટ રીતે દુ:ખી, નિરાશ અને વ્યાકુળ હતો, છતાં એણે આખી વાતને હિંમતભેર લીધી હતી. એ સજ્જન હોવાના કારણે એણે ગુસ્સો પ્રગટ ન કર્યો કે વળતો ઘા મારવાની કે એવી કોઈ ઉગ્ર પ્રતિક્રિયા બતાવી નહીં. મૅરી ઇચ્છતી હતી કે એ તરત જ રાજીનામું આપી દે. એણે બિલને સલાહ આપી કે એણે કંપનીના માલિકોએ કેવી મોટી ભૂલ કરી છે, કેટલો બધો અન્યાય કર્યો છે એ વિશે 'સંભળાવે' અને પછી રાજીનામું ધરી દે.

બિલ એવું પગલું ભરવા માગતો નહોતો. એણે કહ્યું કે એ નવા માણસ સાથે કામ કરે

અને જ્યાં જરૂર પડે ત્યાં એને મદદ કરે એ પ્રકારનું વલણ વાજબી રહેશે.

આ પ્રકારનો દૃષ્ટિકોણ ધરાવવો સહેલું કામ નહોતું, પરંતુ એ એની કંપનીમાં ઘણા સમયથી કામ કરતો હતો. એ બીજી કોઈ કંપનીમાં ખુશ રહી શકે એવું લાગતું નહોતું. એ ઉપરાંત એ માનતો હતો કે વાઈસ પ્રૅસિડન્ટ તરીકે ચાલુ રહીને પણ એ કંપનીને એની સેવા આપી શકે તેમ છે.

એની પત્નીએ મને પૂછ્યું, એવી સ્થિતિમાં તમે હો તો શું કરો? મેં કહ્યું, મને પણ એના જેવો જ આઘાત લાગે, નિરાશ થાઉં — પરંતુ હું મારી અંદર નફરતને પ્રવેશવા દઉં નહીં, કારણ કે વેરભાવનાથી આપણા આત્માને કાટ લાગે છે અને આપણી વિચારપ્રક્રિયા પણ અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે.

મેં સૂચવ્યું, આ પરિસ્થિતિમાં આપણને આપણાથી ઉપર આવેલી દૈવી શક્તિના માર્ગદર્શનની જરૂર છે. આ સમસ્યામાં અંગત લાગણીઓ એટલી બધી વણાયેલી છે કે કદાચ આપણે તટસ્થતાપૂર્વક અને તાર્કિક રીતે વિચારી શકીએ તેમ નથી.

એથી મેં થોડો સમય મૌન રહીને શાંતિથી સાથે મળીને પ્રાર્થના કરવાનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો. આપણે આપણા વિચારોને ઈશ્વરમાં કેન્દ્રિત કરી દઈએ. ઈશ્વરે કહ્યું જ છે કે “જ્યાં બે કે ત્રણ લોકો મારા નામે એકઠા થશે, ત્યાં હું એમની વચ્ચે ઉપસ્થિત હોઈશ.” (મેથ્યૂ ૧૮:૨૦) મેં કહ્યું. “આપણે ત્રણ જણ અહીં છીએ, જો આપણે સાથે મળીને પ્રાર્થના કરીએ તો ઈશ્વર આપણા વચ્ચે આવીને શું કરવું જોઈએ એ માટેનો માર્ગ બતાવશે.”

મૅરી માટે એ પ્રસ્તાવનું પાલન કરવું સહેલું નહોતું, પરંતુ એ મૂળભૂત રીતે બુદ્ધિશાળી અને ઉચ્ચ પ્રકારના વિચારો ધરાવતી સ્ત્રી હતી, એથી એ પણ મારા પ્રસ્તાવ સાથે જોડાઈ.

અમે થોડી મિનિટો શાંતિથી બેસી રહ્યાં, પછી મેં સૂચન કર્યું કે આપણે ત્રણેય જણ એકબીજાના હાથ પકડી લઈએ, જોકે આપણે જાહેર રેસ્ટોરન્ટમાં બેઠાં છીએ, છતાં હું એક પ્રાર્થના કરીશ. પ્રાર્થનામાં મેં ઈશ્વર પાસે માર્ગદર્શન માગ્યું. મેં બિલ અને મૅરીને માનસિક શાંતિ મળે એવું યાચ્યું. હું એક ડગલું આગળ વધ્યો. મેં નવા નિમાયેલા પ્રૅસિડન્ટ માટે ભગવાન પાસે આશીર્વાદ માગ્યા. બિલ એના નવા પ્રશાસનમાં મેળ બેસાડવામાં સફળ થાય અને અગાઉથી પણ વધારે અસરકારક સેવાઓ આપી શકે એ માટે પણ પ્રાર્થના કરી.

પ્રાર્થના પછી અમે થોડો સમય ચુપચાપ બેસી રહ્યાં. પછી મૅરી બોલી, “હા, મને લાગે છે કે આપણે આ જ કરવાનું હતું. તમે ડિનર માટે આવવાના છો એની મને જાણ થઈ ત્યારે મને ડર હતો કે તમે આ બાબતે ધાર્મિક દૃષ્ટિકોણ અપનાવવાની સલાહ આપશો. સાચું કહું તો એ વખતે મને એવું કરવું જચતું નહોતું. હું અંદર ને અંદર ઊકળી રહી હતી, પરંતુ હવે ચોક્કસ લાગે છે કે આ પ્રકારના અભિગમથી અમારી સમસ્યાનો સાચો જવાબ મળી શકશે. મારા માટે ગમે તેવું મુશ્કેલ હોય તો પણ હું એ પ્રમાણે કરવાનો પ્રયત્ન કરીશ અને આસ્થાપૂર્વક કરીશ.” એના મોઢા પરનું સ્મિત ક્ષીણ હતું, પણ એનો વિદ્રોહ શમી ગયો હતો.

હું વખતોવખત એમના ખબર-અંતર પૂછતો રહ્યો હતો. મને લાગ્યું કે એમની અપેક્ષાઓને અનુરૂપ બની રહ્યું નહોતું, પણ તેઓ એ નવી વ્યવસ્થામાં ધીરેધીરે ગોઠવાઈ ગયાં હતાં. તેઓ એમની હતાશા અને વેરભાવનાને જીતવામાં સફળ નીવડ્યાં હતાં.

બિલે મને કહ્યું કે એને નવો માણસ ગમતો હતો અને એની સાથે કામ કરવું ફાવતું હતું. એનો નવો પ્રૅસિડન્ટ અવારનવાર સલાહ લેવા માટે એને બોલાવતો હતો અને એના પર નિર્ભર રહેતો હતો.

મૅરી પણ પ્રૅસિડન્ટની પત્ની સાથે સારી રીતે વર્તી રહી હતી. બંને જણાં બધી રીતે સહયોગ આપી રહ્યાં હતાં.

બે વર્ષ વીતી ગયાં. એક દિવસ હું એમના શહેરમાં ગયો. મેં એમને ફોન કર્યો.

“હું એટલી બધી ઉત્તેજિત છું કે તમારી સાથે ફોન પર વાત કરી શકીશ નહીં!” મૅરીએ કહ્યું.

મેં કહ્યું, એની એવી સ્થિતિ માટે ચોક્કસ કોઈ અસામાન્ય — મહત્ત્વની ઘટના બની લાગે છે.

મારી વાત પર ધ્યાન ન આપતાં એ લગભગ રાડ પાડતી હોય એમ બોલી, “ખૂબ જ નવાઈ લાગે એવી ઘટના બની છે.” એ પ્રૅસિડન્ટનું નામ બોલી, “એમને બીજી કોઈ કંપનીમાં ખાસ કામ માટે મોટા પ્રમોશન સાથે પસંદ કરવામાં આવ્યા છે. એથી એ અમારી કંપની છોડીને એમાં જઈ રહ્યા છે અને —” એ આગળ બોલવા લાગી, “તમે અનુમાન કરી શકો છો? બિલને હમણાં જ જણાવવામાં આવ્યું છે કે એ આ કંપનીના પ્રૅસિડન્ટ બન્યા છે... તમે પણ આવી જાઓ... આપણે ત્રણેય સાથે મળીને ઈશ્વરની કૃપા માટે આભાર માનશું.”

જ્યારે અમે ભેગાં થયાં ત્યારે બિલે કહ્યું: “હવે મને લાગે છે કે ખ્રિસ્તી ધર્મ માત્ર સૈદ્ધાન્તિક નથી. અમે અમારી સમસ્યાઓને આધ્યાત્મિક અર્થઘટન અને વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોના આધારે નિવારી શક્યાં છીએ. હું તો એ વિચારમાત્રથી ધ્રૂજી ઊઠું છું કે જો અમે ઈસુના બોધમાં આપવામાં આવેલા સિદ્ધાંતો પ્રમાણે અમારી સમસ્યાનો સામનો કર્યો ન હોત તો અમે કેવડી મોટી ભૂલ કરી હોત.”

બિલે પૂછ્યું: “કોણ કહે છે, ખ્રિસ્તી ધર્મ વ્યાવહારિક નથી? બીજી વાર મારી સામે કોઈ સમસ્યા ઊભી થશે ત્યારે પણ હું ઈસુના બોધ પ્રમાણે જ ચાલીને એનો સામનો કરીશ.”

આ વાતને વર્ષો વીતી ગયાં છે. એ દરમિયાન બિલ અને મૅરીના જીવનમાં કેટલીય સમસ્યાઓ આવી છે. એમણે દર વખતે એ જ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો છે અને એનાથી એમને હંમેશાં સારાં પરિણામો મળ્યાં છે. દરેક સમસ્યાઓને ‘ઈશ્વરના હાથમાં સોંપવા’ની પદ્ધતિ દ્વારા એમણે સાચા ઉકેલ મેળવવાનું શીખી લીધું હતું.

સમસ્યાના ઉકેલ માટે બીજો એક અસરકારક સિદ્ધાંત છે, તમે ઈશ્વરને તમારા સાથીદાર તરીકે કલ્પો. એ ખૂબ સરળ પદ્ધતિ છે. બાઇબલમાં જણાવવામાં આવેલાં મૂળભૂત સત્યોમાં એક સત્ય એ છે કે ઈશ્વર આપણી સાથે છે. ખરું જોતાં ખ્રિસ્તી ધર્મની માન્યતા પણ એ સત્યથી જ શરૂ થાય છે. જ્યારે ઈસુ જન્મ્યા હતા ત્યારે એમને ‘ઈમ્મેન્યુઅલ’ (Immanuel) કહેવામાં આવ્યા હતા, જેનો અર્થ છે “ઈશ્વર આપણી સાથે.”

ખ્રિસ્તી ધર્મ શીખવાડે છે કે આપણી બધી જ સમસ્યાઓ, તકલીફો અને દરેક સંજોગોમાં ઈશ્વર આપણી નજીક હોય છે. આપણે એની સાથે વાતો કરી શકીએ છીએ, એની મદદ મેળવી શકીએ છીએ અને એનો આશરો લઈ શકીએ છીએ. વ્યાવહારિક દૃષ્ટિથી લગભગ દરેક માણસ સામાન્ય રીતે એ વાતને સાચી માને છે અને કેટલાય લોકોએ આસ્થાના આ સત્યનો અનુભવ કર્યો છે.

આપણી સમસ્યાઓના સાચા ઉકેલ મેળવવા માટે ઈશ્વરની પ્રત્યક્ષ હાજરી વિશે વિશ્વાસ ધરાવવાની બાબતથી એક ડગલું આગળ વધવાની જરૂર છે. તમારે ઈશ્વરની ઉપસ્થિતિ વિશેના વિચારને નક્કર આકાર આપવા માટે પ્રૅક્ટિસ કરવી જોઈએ. તમે એવું

અનુભવવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમારી પત્ની, તમારા ભાગીદાર કે તમારા સૌથી નજીકના મિત્રની જેમ ઈશ્વર પણ વાસ્તવિક છે. એની સાથે જુદીજુદી બાબતો વિશે વાતો કરવાની પ્રૅક્ટિસ કરો. વિશ્વાસ ધરાવો કે ઈશ્વર તમને સાંભળી રહ્યા છે અને તમારી સમસ્યાઓ પર ધ્યાન આપી રહ્યા છે. સ્વીકારી લો કે ઈશ્વર તમારી સમસ્યાઓના નિવારણ માટે જરૂરી અને યોગ્ય વિચારો તથા એ માટેની આંતર્દષ્ટિ તમારી ચેતના દ્વારા તમારા મગજમાં પેદા કરી રહ્યા છે. એ વાત પર દઢ વિશ્વાસ ધરાવો કે ઈશ્વરે સૂચવેલા ઉકેલોમાં કોઈ પ્રકારની ભૂલ હશે જ નહીં, બલકે તમને સાચાં પરિણામો મળે એવાં કામો કરવાનું માર્ગદર્શન મળશે.

પશ્ચિમના એક શહેરની રૉટરી ક્લબમાં મારું વ્યાખ્યાન પૂરું થયું ત્યારે એક બિઝનેસમૅન મને મળવા આવ્યો. એણે મને કહ્યું કે મારી અખબારની કૉલમમાં મેં લખેલી વાત વાંચ્યા પછી 'એનો દૃષ્ટિકોણ પૂરેપૂરો બદલાઈ ગયો હતો અને એનો બિઝનેસ બચી ગયો હતો.'

મને આનંદ થયો કે મેં લખેલી કોઈ નાનકડી વાતથી આટલાં સારાં પરિણામો મળ્યાં. મેં એની વાતમાં રસ લીધો.

એણે કહ્યું: "હું મારા બિઝનેસમાં ઘણી તકલીફોનો સામનો કરી રહ્યો હતો. સમસ્યા એટલી બધી ગંભીર થઈ ગઈ હતી કે હું મારો બિઝનેસ બચાવી શકીશ કે કેમ એ વિશે પણ પ્રશ્નો ઊભા થવા લાગ્યા હતા. બજારની ખરાબ દશા, ધંધો કરવા માટેના કાયદાઓ અને દેશની ખરાબ અર્થવ્યવસ્થા જેવાં બધાં જ કમનસીબ પાસાંઓને લીધે મારો ધંધો પડી ભાંગવાની તૈયારીમાં હતો. એ સમયે મેં તમારો લેખ વાંચ્યો. તમે એમાં ઈશ્વરને ભાગીદાર બનાવવાનો વિચાર દર્શાવ્યો હતો. મને લાગે છે કે તમે એવા પ્રકારનું વાક્ય લખ્યું હતું: "ઈશ્વર સાથે 'મર્જર' કરી દો."

મેં જ્યારે એ વાક્ય પહેલીવાર વાંચ્યું ત્યારે મને એ 'તરંગી મગજનો તુક્કો' લાગ્યું હતું. કોઈ પણ દુન્યવી માણસ ઈશ્વરને પોતાનો પાર્ટનર કેવી રીતે બનાવી શકે? વળી, મેં હંમેશાં ઈશ્વરની કલ્પના એક વિરાટ સ્વરૂપે કરી હતી. માણસની સરખામણીમાં ઈશ્વર એટલો બધો વિરાટ છે કે એની સરખામણીમાં માણસ તો કોઈ કીડી-મંકોડા જેવો હતો — અને તમે કહી રહ્યા હતા, એને હું મારો ભાગીદાર બનાવું. એ વિચાર મને બકવાસ જેવો જણાયો હતો. ત્યાર પછી મારા મિત્રે તમારું એક પુસ્તક મને આપ્યું. એમાં પણ ઠેરઠેર એ જાતના વિચારો વાંચવા મળ્યા. એ સંદર્ભમાં તમે અનેક લોકોના જીવનમાં બનેલી સાચી ઘટનાઓ પણ આપી છે. એ બધા લોકોએ તમારી સલાહનું પાલન કર્યું હતું. એ બધા લોકો મને સમજુ લાગ્યા હતા, છતાં મને વિશ્વાસ બેઠો નહોતો. હું હંમેશાં માનતો રહ્યો હતો કે પાદરીઓ આદર્શવાદી અને થિયરીમાં માનતા હોય છે. તેઓ બિઝનેસ અને જીવનની વ્યાવહારિક બાબતો વિશે કશું જ જાણતા હોતા નથી. એથી મેં તમારી વાત પર ધ્યાન આપ્યું નહીં." એણે હસીને કહ્યું.

"જોકે ત્યાર પછી એક દિવસ મારી સાથે મજાની ઘટના બની. હું મારી ઑફિસમાં હતાશ થઈને બેઠો હતો. મેં વિચાર્યું, મારે મારા મગજને ધડાકાભેર ઉડાવી દઉં અને મને ધરાશયી કરી રહેલી બધી જ સમસ્યાઓમાંથી છુટકારો મેળવી લઉં. ત્યાં જ તમે આપેલો ઈશ્વરને ભાગીદાર બનાવવાનો વિચાર મને યાદ આવ્યો. મેં દરવાજો બંધ કર્યો. ખુરસી ઉપર બેઠો. ટેબલ ઉપર મારા હાથ ગોઠવીને મારું માથું દબાવી દીધું. હું કબૂલ કરું છું કે મેં આટલાં વર્ષોમાં બારથી વધારે વખત પ્રાર્થના કરી જ નહોતી. એ દિવસે મેં સાચા દિલથી પ્રાર્થના કરી. મેં ઈશ્વરને કહ્યું કે એને ભાગીદાર બનાવવા વિશેની વાત મેં વાંચી હતી, પણ

એનો શો અર્થ થાય તે હું જાણતો નથી. એને કેવી રીતે અમલમાં મૂકી શકાય એ વિશે પણ જાણતો નથી. મેં એને કહ્યું, હું સાવ ડૂબી ગયો છું અને મને માત્ર બિહામણા વિચારો જ આવે છે. હું ખૂબ મૂંઝાઈ ગયો છું, ગભરાઈ ગયો છું અને ખૂબ જ નિરાશ થઈ ગયો છું. મેં પ્રાર્થના કરી, "હે ઈશ્વર, હું તમને ભાગીદારીના બદલામાં ઝાઝું આપી શકું તેમ નથી, પરંતુ તમે મારી સાથે જોડાઓ અને મને મદદ કરો. તમે મને કેવી રીતે મદદ કરી શકશો એ હું જાણતો નથી, પરંતુ મને મદદની જરૂર છે. એથી હવે હું મારો બિઝનેસ, મારી જાત, મારું કુટુંબ અને મારું ભવિષ્ય તમારા હાથમાં સોંપું છું. તમે જે કહેશો એ પ્રમાણે જ કરીશ. મારે શું કરવાનું છે એ વિશે તમે મને કેવી રીતે જણાવશો એ હું જાણતો નથી, પરંતુ તમે મને જે કાંઈ કહેશો, મને સ્પષ્ટપણે માર્ગદર્શન આપશો તો હું એનું પાલન કરવા તૈયાર છું."

એણે આગળ જણાવ્યું, "તો મેં એ પ્રાર્થના કરી. પ્રાર્થના પૂરી કર્યા પછી હું મારા ટેબલ પર બેસી રહ્યો. મને લાગે છે કે હું કોઈ ચમત્કાર થશે એવી આશા રાખીને બેઠો હતો, પણ ચમત્કાર થયો નહીં. જોકે હું અચાનક શાંત અને હળવો થઈ ગયો હતો. એ દિવસે અને રાતે પણ રોજબરોજ બને એથી જુદું કશું બન્યું નહીં, પરંતુ, બીજા દિવસે હું ઑફિસ ગયો ત્યારે રોજ કરતાં પ્રફુલ્લિત હતો અને ઉત્સાહ અનુભવતો હતો. મને વિશ્વાસ થવા લાગ્યો હતો કે બધું બરાબર થઈ જશે. એવી લાગણી કેમ થતી હતી એ સમજાવી શકાય તેમ નથી. કશું જ બદલાયું નહોતું, ખરેખર તો પરિસ્થિતિ થોડી વધારે બગડી હતી, પણ હું બદલાઈ ગયો હતો. ભલે પૂરો નહીં, થોડો તો બદલાયો જ હતો.

"શાંતિનો ભાવ મારામાં વધતો રહ્યો. મને અગાઉ કરતાં સારું લાગવા માંડ્યું હતું. હું દરરોજ પ્રાર્થના કરતો રહ્યો અને મારા ભાગીદાર સાથે વાતો કરતો હોઉં એમ ઈશ્વર સાથે વાતો કરતો રહ્યો. એ ચર્ચમાં થાય એ પ્રકારની પ્રાર્થના નહોતી, એ એક માણસ બીજા માણસ સાથે કરે એ જાતની વાતો હતી. એક દિવસ હું મારી ઑફિસમાં બેઠો હતો ત્યારે અચાનક મારા મગજમાં એક વિચાર ઝબૂક્યો. જેવી રીતે ટૉસ્ટરમાંથી ટૉસ્ટ ઓચિંતો બહાર આવે એ રીતે જ એ વિચાર પણ ઓચિંતો બહાર આવ્યો હતો. મેં મને પોતાને પૂછ્યું, "તો એ વિશે તમે શું માનો છો?" કારણ કે એ પહેલાં આ પ્રકારનો વિચાર મને આવ્યો જ નહોતો, પરંતુ હું તરત સમજી ગયો કે મારા મગજમાં જન્મેલા વિચારનું મારે પાલન કરવું જોઈએ. એ પહેલાં મને એ વિચાર કેમ આવ્યો નહોતો એના વિશે હું જાણતો નથી. કદાચ મારું મગજ ઘેરાઈ ગયું હતું અને એથી જે રીતે કામ કરવું જોઈએ એ રીતે કામ કરતું નહોતું.

"મેં તરત જ એ આભાસી લાગતા વિચારને અમલમાં મૂકવાનું શરૂ કરી દીધું," એ બોલતો અટક્યો, "ના, એ આભાસ નહોતો. એ તો મારો પાર્ટનર મારી સાથે વાતો કરી રહ્યો હતો. હું તરત જ મારા મગજમાં આવેલા પ્લાન પ્રમાણે કામ કરવા લાગ્યો અને પરિસ્થિતિ સુધરવા લાગી. મને નવા-નવા વિચારો સૂઝવા લાગ્યા અને સંજોગો વિપરીત હોવા છતાં હું મારા બિઝનેસને સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવવા માટે આગળ વધતો રહ્યો. હવે પરિસ્થિતિમાં ઘણો સુધારો થયો છે અને હું મારી મુસીબતોમાંથી ઊગરી ગયો છું."

ત્યાર પછી એણે કહ્યું, "હું ઉપદેશો વિશે કશું જ જાણતો નથી. તમે જે પ્રકારનાં પુસ્તકો કે કોઈ પણ જાતનાં પુસ્તકો, કેવી રીતે લખાય એ વિશે પણ જાણતો નથી — છતાં જ્યારે પણ તમને કોઈ બિઝનેસમૅન સાથે વાત કરવાનો મોકો મળે ત્યારે એને એક વાત જરૂર કહેજો. તમે કહેજો કે જો તેઓ ઈશ્વરને પાર્ટનર બનાવશે તો એમને વધારે ને વધારે સંખ્યામાં ઘણા સારા વિચારો આવશે. તેઓ એ વિચારોને સંપત્તિમાં બદલી શકશે — મારો મતલબ માત્ર પૈસા નથી." એણે કહ્યું, "મને ખાતરી છે કે ઈશ્વર દ્વારા નિર્દિષ્ટ

વિચારો પ્રમાણે ચાલવાથી તમારા રોકાણમાંથી સારી આવક મેળવી શકાય છે. એમને જણાવજો કે ઈશ્વરને ભાગીદાર બનાવવાની પદ્ધતિ અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓને યોગ્ય રીતે નિવારવાની સાચી પદ્ધતિ છે."

આ ઘટના વ્યાવહારિક બાબતોમાં દૈવી-માનવસંબંધનો નિયમ કેવી રીતે કામ કરે છે એ વિશેનાં અનેક ઉદાહરણોમાંનું એક ઉદાહરણ છે. હું સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવવા માટેની આ પદ્ધતિની અસરકારકતા વિશે વધારે ભાર આપી શકું તેમ નથી. મેં જોયું છે કે એ પદ્ધતિથી કેટલાય કિસ્સાઓમાં આશ્ચર્યજનક પરિણામો મળ્યાં છે.

અંગત સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે સૌ પ્રથમ તો એ સમસ્યાઓને ઉકેલવાની શક્તિ તમારી અંદર જ છે એ વાત તમારે સમજવી પડશે. બીજું, તમારે સમસ્યાના નિરાકરણ માટે એક યોજના બનાવીને એનો અમલ કરવો જ પડશે. ઘણા લોકોમાં આધ્યાત્મિક અને ભાવનાશીલ યોજનાઓનો અભાવ હોય છે. એ કારણે એવા લોકો એમની અંગત સમસ્યાઓમાંથી સફળતાપૂર્વક રસ્તો કાઢી શકતા નથી.

એક બિઝનેસ એક્ઝિક્યુટીવે મને જણાવ્યું હતું કે એ એની સમસ્યાઓનો ઉકેલ મેળવવા માટે 'માણસના મગજમાં રહેલી સંકટ સમયની શક્તિઓ' પર આધાર રાખે છે. એણે ઘણો જ મહત્ત્વનો સિદ્ધાંત બનાવ્યો છે કે દરેક માણસમાં કેટલીક વધારાની શક્તિઓ રહેલી હોય છે. જ્યારે સંકટ જેવી સ્થિતિ ઊભી થાય ત્યારે એ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. રોજબરોજના સામાન્ય જીવનમાં એ સંકટ સમયની શક્તિઓ સુષુપ્ત રહે છે, પરંતુ અસામાન્ય પરિસ્થિતિઓમાં માણસ જરૂર પડે ત્યારે એ વધારાની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરી લે છે.

જે વ્યક્તિ એની ભીતર સક્રિય આસ્થા વિકસાવી લે છે એ આ પ્રકારની શક્તિઓને સૂતેલી રહેવા દેતો નથી, પરંતુ એની અંદર રહેલી વધારાની શક્તિના પ્રમાણમાં એમાંની કેટલીક શક્તિઓનો રોજબરોજની પ્રવૃત્તિમાં પણ કામે લગાવે છે. એના પરથી કેટલાક લોકો બીજા લોકોની સરખામણીમાં, દૈનિક જરૂરિયાતો વખતે કે સંકટભરી પરિસ્થિતિમાં શા માટે વધારે સફળ થાય છે એ વાત સમજી શકાય છે. એમણે એ વધારાની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ પાડી દીધી હોય છે. સામાન્ય રીતે લોકો કોઈ વિષમ — નાટકીય — પરિસ્થિતિ ઊભી થાય નહીં ત્યાં સુધી એ વધારાની શક્તિઓ પર ધ્યાન આપતા નથી.

શું તમે જાણો છો કે જ્યારે વિષમ પરિસ્થિતિ ઊભી થાય ત્યારે એનો સામનો કેવી રીતે કરવો? શું તમારી પાસે અસાધારણ રીતે મુશ્કેલ સમસ્યાઓનો ઉકેલ મેળવવા માટે કોઈ સ્પષ્ટ યોજના છે? ઘણા લોકો 'હિટ-ઑર-મિસ' — પ્રહાર કરો અથવા ચૂકી જાઓ —ની પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરે છે. દુ:ખની વાત છે કે મોટા ભાગના લોકો 'ચૂકી' જાય છે. હું સમસ્યાઓનો સામનો કરતી વખતે તમારી અંદર રહેલી વધારે મહાન શક્તિઓનો સુનિયોજિત ઉપયોગ કરવાની પદ્ધતિની જોરદાર ભલામણ કરું છું.

સમસ્યાઓના નિરાકરણ માટે બે કે ત્રણ લોકો સાથે મળીને ઈશ્વરમાં સમર્પણની ભાવના વિકસાવે, ઈશ્વરને ભાગીદાર બનાવે અને એમની ભીતર રહેલી સંકટ સમયની શક્તિઓને જાગ્રત કરે — એવી પદ્ધતિઓ ઉપરાંત બીજી પણ એક જોરદાર પદ્ધતિ છે. એ પદ્ધતિ છે — આસ્થાપૂર્ણ દૃષ્ટિકોણ વિકસાવવા માટે પ્રૅક્ટિસ કરતા રહેવાની પદ્ધતિ. મેં ઘણાં વર્ષો સુધી બાઇબલ વાંચ્યું. ત્યાર પછી મને એક મહત્ત્વની વાત સમજાઈ. બાઇબલ મને જણાવે છે કે જો મારામાં આસ્થા હોય — એ એના સાચા સ્વરૂપમાં હોય — તો હું મારી બધી જ તકલીફોને જીતી શકું તેમ છું, દરેક પરાજય પછી ઊભો થઈ શકું તેમ છું અને મારા જીવનની તમામ મુશ્કેલ સમસ્યાઓનો ઉકેલ મેળવી શકું તેમ છું. જો

દિવસે મને એ વાતની ખબર પડી ત્યારે એ દિવસ મારા જીવનનો મહાનતમ નહીં તો મારા જીવનના મહાનતમ દિવસોમાંનો એક તો હતો જ. મને ખાતરી છે કે જે લોકોમાં શ્રદ્ધા નહીં હોય એવા લોકો પણ આ પુસ્તક વાંચશે. પરંતુ મને આશા છે કે એ લોકો આ પુસ્તક વાંચ્યા પછી શ્રદ્ધા રાખવા વિશેની વાતને સમજશે, કારણ કે આસ્થા વિકસાવવાની પદ્ધતિ, નિ:શંક રીતે આ દુનિયામાં માનવજીવનને સફળ રીતે જીવવા માટેની પદ્ધતિઓમાં સૌથી સશક્ત સત્યોમાંનું એક સત્ય છે.

બાઇબલમાં આ સત્ય પર વારંવાર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે, "જો તમારામાં રાઈના દાણા જેટલી પણ આસ્થા છે તો તમારા માટે કશું જ અશક્ય નથી." (મેથ્યૂ ૧૭:૨૦). બાઇબલ આ વાતને અક્ષરશ: અને વાસ્તવિક રીતે એની બધી જ સંપૂર્ણતા સાથે આપણને જણાવે છે. આ સત્ય કોઈ ભ્રમ નથી, એ કોઈ તરંગી-કાલ્પનિક તુક્કો નથી, એ પ્રતીક નથી, એ રૂપક નથી, પરંતુ એક સંપૂર્ણ સત્ય છે. "રાઈના દાણા જેટલી પણ આસ્થા" તમારી સમસ્યાઓને ઉકેલી દેશે. અલબત્ત, એ માટે તમે એ સત્યમાં વિશ્વાસ રાખો અને એની પ્રૅક્ટિસ કરો. "તમારામાં જેટલી આસ્થા હશે એટલું તમને મળશે." (મેથ્યૂ ૯:૨૯). એ માટે આવશ્યકતા છે આસ્થાની અને તમારી આસ્થાના પ્રમાણમાં જ તમને ફળ મળશે. જો આસ્થા નાની હશે તો પરિણામ પણ નાનાં મળશે, જો આસ્થા મધ્યમ હશે તો મધ્યમ પરિણામો મળશે અને જો ખૂબ વધારે આસ્થા હશે તો તમને સફળતા પણ ખૂબ વધારે મળશે. છતાં ઈશ્વર એટલો દયાળુ છે કે જો તમારામાં રાઈના દાણા જેટલી પણ આસ્થા હશે તો પણ તમે તમારી સમસ્યાઓને સફળતાપૂર્વક નિવારી શકશો.

આ વાતના દૃષ્ટાંત તરીકે હું તમને મારાં મિત્રો મૌરિસ ને એની પત્ની મૅરી એલિસ ફ્લિન્ટની એક રોમાંચક વાત કહેવા માંગુ છું. મારા અગાઉના પુસ્તક 'એ ગાઈડ ટુ કોન્ફિડન્ટ લિવિંગ'નો સંક્ષેપ 'લિબર્ટી' નામના મૅગેઝિનમાં છપાયો એ વખતે અમે પરિચયમાં આવ્યાં હતાં. એ સમયે મૌરિસ ફ્લિન્ટ બહુ ખરાબ રીતે અસફળ થઈ રહ્યો હતો. એ માત્ર એના વ્યવસાયમાં જ નહીં, એની અંગત જિંદગીમાં પણ અસફળ થઈ રહ્યો હતો. એનામાં ભય અને ખીજની લાગણીઓ ભરાઈ ગઈ હતી. હું એના જેવા સૌથી વધારે નકારાત્મક માનસ ધરાવતા બહુ ઓછા લોકોને મળ્યો છું. પરંતુ એ સારું વ્યક્તિત્વ ધરાવતો હતો અને દિલથી ખૂબ ઉમદા વ્યક્તિ હતો. એણે પોતે જ મને કહ્યું હતું તેમ એણે એની જિંદગીને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખી હતી.

એણે મારા પુસ્તકનો સંક્ષેપ વાંચ્યો હતો. એમાં 'રાઈના દાણા જેટલી આસ્થા'ના વિચાર પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. એ સમયે એ ફિલાડેલ્ફિયામાં એની પત્ની અને બે બાળકોના પરિવાર સાથે રહેતો હતો. એણે ન્યૂ યૉર્કમાં આવેલા મારા ચર્ચમાં મને ફોન કર્યો, પરંતુ કોઈક કારણોસર એ મારી સેક્રેટરીનો સંપર્ક કરી શક્યો નહીં. હું આ વાતનો ઉલ્લેખ એટલા માટે કરું છું કે એના પરથી એના બદલાઈ રહેલા વલણનો ખ્યાલ આવે. સામાન્ય સંજોગોમાં એણે બીજી વાર ફોન કર્યો ન હોત, કારણ કે એનામાં એક નબળો પ્રયત્ન કર્યા પછી, દરેક બાબતમાં હાર માની લેવાની ખરાબ ટેવ પડી ગઈ હતી. જ્યારે આ કિસ્સામાં એને પૂરેપૂરી વિગતો ન મળી, એને ચર્ચની સર્વિસના સમય વિશે માહિતી ન મળી ત્યાં સુધી એ પ્રયત્નો કરતો રહ્યો. બીજા રવિવારે એ ચર્ચની સર્વિસમાં ભાગ લેવા માટે એના કુટુંબ સાથે ફિલાડેલ્ફિયાથી ન્યૂ યૉર્ક ડ્રાઈવ કરીને આવ્યો. ત્યાર પછી ગમે તેવા ખરાબ હવામાનમાં પણ એણે મારા ચર્ચમાં નિયમિતપણે આવવાનું ચાલુ રાખ્યું છે.

અમારી પ્રથમ મુલાકાત વખતે એણે મને એના જીવનની વાતો વિસ્તારથી જણાવી

અને પૂછ્યું કે એ એની જિંદગીમાં કશુંક પણ કરી શકશે કે કેમ. એના જીવનમાં પૈસાની, પરિસ્થિતિઓની, કરજની, ભવિષ્ય વિશેની અને ખાસ કરીને એના પોતાના વિશેની અનેક જટિલ સમસ્યાઓ હતી. એ આ તકલીફોથી ખૂબ અકળાઈ ગયો હતો અને એના જીવન વિશે બધી જ આશાઓ ખોઈ બેઠો હતો.

મેં એને આશ્વાસન આપ્યું કે જો એ પોતાને અંગત સ્તરે સ્વસ્થ બનાવી લેશે અને એનું માનસિક વલણ ઈશ્વરની ડિઝાઈનને અનુકૂળ બનાવી લેશે તો બધું જ શક્ય છે. એણે એની બધી જ સમસ્યાઓને નિવારવા માટે એના ચિત્તમાં આસ્થાની પદ્ધતિ વિકસાવવી પડશે અને એ માટે પ્રૅક્ટિસ કરવી પડશે.

એના અને એની પત્નીના ચિત્તમાં અણગમાનો ભાવ ખીચોખીચ ભરાઈ ગયો હતો. સૌથી પહેલાં તો એમનામાંથી અણગમાની વૃત્તિ બહાર કાઢવાની જરૂર હતી. એ બંને અન્ય લોકો પર ગાંડપણની હદ સુધી અકળાતાં હતાં. એમની આવી દુ:ખદ પરિસ્થિતિમાં એમના વિચારો પણ રોગિષ્ઠ બની ગયા હતા. એ લોકો એમની તકલીફો અને નિષ્ફળતા માટે પોતાને કારણભૂત માનવા તૈયાર નહોતાં, બલકે અન્ય લોકોએ એમની સાથે કરેલા નીચલી કક્ષાના વ્યવહારને લીધે એમની આવી સ્થિતિ થઈ છે એવું માનતા હતા. એ બંને રાતે પથારીમાં સૂતાં હોય ત્યારે પણ બીજા લોકોને કેવા પ્રકારના અપમાનજનક શબ્દો સંભળાવવા માગે છે એ વિશે જ વાતો કર્યાં કરતાં હતાં. આવા પ્રકારના માંદલા વાતાવરણમાં એ લોકો ઊંઘી પણ શકતાં નહોતાં.

મૌરિસ ફ્લિન્ટે આસ્થાના વિચારને ખૂબ ગંભીરતાથી લીધો. એ વિચાર એને બરાબર ગળે ઊતરી ગયો હતો. એનો વિલ-પાવર અવ્યવસ્થિત હોવાથી એની પ્રતિક્રિયાઓ નબળી હતી. એનામાં લાંબા સમયથી ઘૂસી ગયેલા નકારાત્મક વલણને કારણે આરંભમાં એ કોઈ પણ પ્રકારના સકારાત્મક વિચારોને બરાબર સ્વીકારી શકતો નહોતો, પરંતુ સમય જતાં એ પૂરતી લગન સાથે ‘જો તમારામાં રાઈના દાણા જેટલી પણ આસ્થા છે તો તમારા માટે કશું જ અશક્ય નથી’ એ વિચારને પકડી શક્યો. એનામાં જેટલી શક્તિ હતી એટલા પ્રમાણમાં એ પોતાની ભીતર આસ્થા વિકસાવી શક્યો. ત્યાર પછી એણે કરેલી પ્રૅક્ટિસથી આસ્થા વિશેની એની ક્ષમતા ચોક્કસ દિશામાં વિકસતી રહી.

એક રાતે એ રસોડામાં ગયો. એની પત્ની વાસણો સાફ કરતી હતી. એણે કહ્યું, “હું જ્યારે રવિવારે ચર્ચમાં જાઉં છું ત્યારે આસ્થાના વિચારોને પ્રમાણમાં સરળતાથી વિચારી શકું છું, પરંતુ ત્યાર પછી એ વિચારોને જાળવી શકતો નથી. મને લાગે છે કે જો હું રાઈનો એક દાણો મારા ગજવામાં રાખું તો જ્યારે હું નબળો પડવા લાગું ત્યારે એ દાણાને સ્પર્શી શકું. એથી મને આસ્થા પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ મળશે.” પછી એણે પત્નીને પૂછ્યું, “આપણી પાસે રાઈના દાણા છે કે પછી એ એવી ચીજ છે જે ફક્ત બાઇબલમાં લખેલી જ છે? શું તારી પાસે રાઈના દાણા છે?”

પત્નીએ હસીને કહ્યું: “મારી પાસે અહીં જ પેલી મસાલાની શીશીમાં રાખ્યા છે.”

એણે એક દાણો કાઢીને એના પતિના આપ્યો. “તને ખબર છે, મૌરિસ,” એણે કહ્યું, “તને રાઈના સાચા દાણાની જરૂર નથી. એ તો માત્ર એક વિચારનું પ્રતીક છે.”

“એ વિશે હું કંઈ જાણતો નથી, બાઇબલમાં લખ્યું છે, રાઈનો દાણો — અને મને એ જ જોઈએ છે.” એણે જવાબ આપ્યો, “કદાચ મને પ્રતીકની જરૂર હોય.”

એણે રાઈનો દાણો હથેળીમાં મૂક્યો. નવાઈ પામીને પૂછ્યું, “શું મને આટલી જ આસ્થા જોઈએ છે — ફક્ત એક રાઈના દાણા જેટલી?” એણે થોડીવાર દાણો પકડી રાખ્યો, પછી ગજવામાં મૂકી દીધો. એ બોલ્યો, “જો હું આ દાણાને દિવસમાં મારી

આંગળીઓથી અડકતો રહીશ તો મારી આસ્થા બની રહેશે." પરંતુ દાણો એટલો નાનો હતો કે એ ખોવાઈ ગયો. એ બીજો દાણો લેવા માટે ફરીથી મસાલાની શીશી પાસે ગયો. એ દાણો પણ ખોવાઈ ગયો. એક દિવસ જ્યારે એક બીજો દાણો પણ એના ગજવામાંથી ખોવાઈ ગયો ત્યારે એને એક વિચાર આવ્યો કે રાઈના દાણાને પ્લાસ્ટિકમાં પેક ન કરી શકાય? એ રાઈના દાણાવાળા પ્લાસ્ટિકના બૉલને ગજવામાં મૂકી શકે કે એની ઘડિયાળની ચેનમાં લગાવી શકે, જેનાથી એ હંમેશાં એને યાદ અપાવતું રહેશે કે જો એની પાસે રાઈના દાણા જેટલી પણ આસ્થા હોય તો એના માટે કોઈ પણ કામ અશક્ય નહીં હોય.

એણે પ્લાસ્ટિકના કામમાં નિષ્ણાત વ્યક્તિની સલાહ લીધી. એણે એને પૂછ્યું કે રાઈના દાણાને પ્લાસ્ટિકના બૅલમાં નાખવાની એવી કોઈ પદ્ધતિ છે, જેનાથી પરપોટા ઊઠે નહીં. નિષ્ણાતે ના પાડી, કારણ કે એ પહેલાં ક્યારેય એવું કરવામાં આવ્યું નહોતું. એ ખરેખર કોઈ વાજબી કારણ નહોતું.

આ દરમિયાન ફ્લિન્ટમાં આસ્થા વિશેનો વિચાર પૂરતા પ્રમાણમાં બેસી ગયો હતો — એણે નક્કી કર્યું, જો એનામાં રાઈના દાણા જેટલી પણ આસ્થા હશે તો એ તે દાણાને પ્લાસ્ટિકના બૉલમાં ઘુસાડી શકશે. એથી એ કેટલાંય અઠવાડિયાં સુધી એ કામમાં ડૂબી ગયો. છેવટે એને સફળતા મળી જ, ત્યાર પછી એણે કૉસ્ચ્યુમ જ્વેલરીની કેટલીય ચીજો બનાવી — હૅરપીન, કી-ચેન, બ્રૅસલેટ વગેરે. એ બધી ચીજો એણે મને બતાવી. એ ખરેખર સુંદર હતી. દરેક દાગીનાની વચ્ચે એક ચળકતી પારદર્શક જગ્યામાં એક-એક રાઈનો દાણો હતો. દરેક પર એક કાર્ડ લગાવ્યું હતું. એ કાર્ડમાં લખ્યું હતું, "રાઈના દાણાની યાદગીરી." કાર્ડમાં એ સૂત્ર પણ લખ્યું હતું, "જો તમારામાં રાઈના દાણા જેટલી પણ આસ્થા છે તો તમારા માટે કશું જ અશક્ય નથી."

એણે મને પૂછ્યું, આ માલને બજારમાં વેચવા મૂકી શકાય? જોકે મને એ વિશે શંકા હતી. એથી મેં એ જ્વેલરી 'ગાઈડપોસ્ટ્સ' નામના મૅગેઝિનની સલાહકાર સંપાદક ગ્રેસ અવર્સલેરને બતાવી. એ અમારા બંનેના મિત્ર બૉનવિટ ટૅલર ડિપાર્ટમેન્ટ સ્ટોરના પ્રૅસિડન્ટ મિ. વૉલ્ટર હૉવિંગ પાસે જ્વેલરી લઈ ગઈ. મિ. હૉવિંગ દેશના મોટામાં મોટા ઍક્ઝિક્યુટીવમાંના એક છે. એમને તરત જ એ પ્રોજેક્ટમાં પુષ્કળ શક્યતાઓ દેખાઈ. થોડા દિવસો પછી મેં ન્યૂ યૉર્કના અખબારોમાં બે કૉલમની એક જાહેરાત જોઈ ત્યારે મારા અચંબા અને આનંદનો પાર રહ્યો નહીં. જાહેરાતમાં લખ્યું હતું: "આસ્થાનું પ્રતીક: ચળકતા કાચમાં મૂકેલો રાઈનો સાચો દાણો બ્રૅસલેટને સાચો અર્થ આપે છે." એ જાહેરાતમાં બાઇબલનું એ વાક્ય પણ આપવામાં આવ્યું હતું: "જો તમારામાં રાઈના દાણા જેટલી પણ આસ્થા છે તો તમારા માટે કશું જ અશક્ય નથી." (મેથ્યૂ ૧૭:૨૦). એ દાગીના હૉટ કેકની જેમ ફટાફટ વેચાઈ ગયા. હવે આખા દેશમાં આવેલા સેંકડો મોટા ડિપાર્ટમેન્ટ સ્ટોર અને દુકાનોમાં એનો સ્ટોક રહેતો નથી.

મિ. અને મિસિસ ફ્લિન્ટની મધ્યપશ્ચિમના એક શહેરમાં રાઈના દાણાની યાદગીરી અપાવતાં દાગીના બનાવવાની ફેક્ટરી આવેલી છે. નવાઈની વાત છે કે નહીં? એક નિષ્ફળ માણસ ચર્ચમાં આવે છે અને બાઇબલની એક પંક્તિ સાંભળે છે અને એમાંથી વિશાળ બિઝનેસ ઊભી કરે છે. હવે પછી તમે ચર્ચમાં જાઓ ત્યારે બાઇબલ અને ઉપદેશોને ધ્યાનથી સાંભળવાની આદત પાડવી જોઈએ. શક્ય છે કે તમને પણ તમારી જિંદગીને જ નહીં, તમારા ધંધાને ફરીથી વિકસાવવાનો માર્ગ મળી જાય.

આ ઘટનામાં આસ્થાના કારણે એક પ્રૉડક્ટ બનાવવાનો અને એનું વિતરણ કરવાનો એક બિઝનેસ ઊભી થઈ ગયો. એના કારણે હજારો લોકોને આસ્થા વિકસાવવામાં મદદ

મળી — હજી પણ એવી મદદ મળતી રહેશે. એ પ્રૉડક્ટ એટલી બધી લોકપ્રિય અને અસરકારક છે કે અન્ય લોકોએ પણ એની નકલ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે, પણ ફ્લિન્ટના રાઈના દાણાની યાદગીરી મૌલિક છે. એક નાનકડી યુક્તિએ જે પ્રકારે અનેક લોકોની જિંદગીને બદલી નાખી છે એના વિશેની વાતો વર્તમાન પેઢીની સૌથી રોમાંચક આધ્યાત્મિક વાતોમાંની એક છે. પરંતુ મૌરિસ અને મૅરી એલિસ ફ્લિન્ટ પર એની જે અસર થઈ, જે રીતે એમનું જીવન બદલી ગયું, જે રીતે એમના ચારિત્ર્યનું પુનર્નિર્માણ થયું, જે રીતે એમનું વ્યક્તિત્વ મુક્ત બન્યું — એ આસ્થાની શક્તિનું અદ્‌ભુત ઉદાહરણ છે. હવે એ બંને જણ જરા પણ નકારાત્મક રહ્યાં નથી, હવે તેઓ સકારાત્મક છે. તેઓ હવે જરા પણ પરાજિત નથી, હવે તેઓ વિજયી છે. તેઓ હવે નફરત કરતાં નથી, એમના દિલમાં છલોછલ પ્રેમ ભરેલો છે. તેઓ હવે નવાં લોકો બની ગયાં છે. એમનો દૃષ્ટિકોણ નવી થઈ ગયો છે અને એમનામાં શક્તિનો એક નવી અનુભવ પ્રગટ્યો છે. તેઓ અનહદ પ્રેરણાદાયી વ્યક્તિ બની ગયાં છે.

મૌરિસ અને મૅરી એલિસ ફ્લિન્ટને પૂછી જુઓ કે કોઈ સમસ્યાને કેવી સાચી રીતે નિવારી શકાય છે. તેઓ તમને કહેશે: “આસ્થા ધરાવો — ખરેખર આસ્થા ધરાવો.” મને ખબર છે, એ લોકો એ વાતનો સાચો અર્થ જાણે છે.

ઉપર વર્ણવેલી ઘટના વાંચતી વખતે જો તમે નકારાત્મક રીતે વિચારશો (અને એ નકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ છે) કે “ફ્લિન્ટ દંપતિ કરતાં મારી દશા વધારે ખરાબ છે” તો હું તમને જણાવવા માંગુ છું કે મેં ક્યારેય કોઈને પણ એમના જેવી ખરાબ હાલતમાં જોયાં નથી. મને એ પણ જણાવવા દો કે તમે ગમે તેટલી ખરાબ પરિસ્થિતિમાં હો, પણ જો તમે આ પ્રકરણમાં દર્શાવેલી પદ્ધતિઓનું પાલન કરશો, ફ્લિન્ટ દંપતિએ જે પ્રમાણે કર્યું એ પ્રમાણે કરશો તો તમે પણ તમારી સમસ્યાઓને નિવારી શકશો.

આ પ્રકરણમાં મેં અંગત સમસ્યાઓને નિવારવા માટેની વિભિન્ન પદ્ધતિઓ જણાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. હવે હું તમને નક્કર પદ્ધતિ રૂપે દસ સરળ સૂચનો કરવા માંગુ છું. એની મદદથી તમે તમારી મોટા ભાગની સમસ્યાઓને ઉકેલી શકશો.

૧. વિશ્વાસ રાખો કે દરેક સમસ્યાનું સમાધાન શક્ય છે.
૨. શાંત રહો. ટેન્શનથી વિચારોની શક્તિનો પ્રવાહ રૂંધાય છે. તમારું મગજ ટેન્શનની સ્થિતિમાં બરાબર કામ કરી શકતું નથી. સમસ્યાઓનો ધીરજથી સામનો કરો.
૩. જવાબ શોધવાની ઉતાવળ ન કરો. તમારા મગજને રિલેક્સ રાખો, જેથી ઉપાયો આપમેળે આવશે અને તે સ્પષ્ટ હશે.
૪. બધાં જ પાસાંઓ — તથ્યોને નિષ્પક્ષ, ન્યાયપૂર્ણ અને તાર્કિક રીતે એકઠાં કરો.
૫. આ તથ્યોને કાગળ પર લખી લો. એનાથી તમારા વિચારોની પ્રક્રિયા સ્પષ્ટ બને છે અને બધાં જ પાસાંઓ ક્રમબદ્ધ રીતે ગોઠવાય છે. તમે એ પાસાંઓ વિશે વિચારો છો અને એમને જોઈ પણ શકો છો. એથી સમસ્યા અંગત રહેતી નથી, પણ તટસ્થ બની જાય છે.
૬. તમારી સમસ્યાના નિવારણ માટે પ્રાર્થના કરો અને શ્રદ્ધા રાખો કે ઈશ્વર તમારી સમસ્યાના ઉકેલનો માર્ગ સ્પષ્ટ કરી આપશે.
૭. ઈશ્વર પાસેથી માર્ગદર્શન માગો. ૭૩મા ભક્તિગીતમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે “તું (ઈશ્વર) તારી સલાહ વડે મને માર્ગ બતાવશે.”
૮. આંતર્દૃષ્ટિ અને પ્રેરણામાં શ્રદ્ધા ધરાવો.
૯. દેવળમાં જાઓ અને તમે ઈશ્વરના ધ્યાનમાં લીન હો ત્યારે તમારા આંતર્‌ચિત્તને તમારી

સમસ્યાઓ પર કામ કરવા દો. રચનાત્મક આધ્યાત્મિક ચિંતનમાં 'સાચો' જવાબ આપવાની અદ્ભુત શક્તિ રહેલી હોય છે.

૧૦. જો તમે આ પગલાંઓનું વફાદારીથી પાલન કરશો તો તમારાં મન—મગજમાં જે જવાબો જન્મશે અથવા ઓચિંતા પસાર થઈ જશે એ તમારી સમસ્યાના પ્રશ્નનો સાચો જવાબ હશે.

૧૧
ઇલાજમાં આસ્થાનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરશો

શું ધાર્મિક આસ્થાથી બીમારીઓનો ઇલાજ થઈ શકે છે? મહત્ત્વના સંકેતો મળવા લાગ્યા છે કે એ શક્ય છે. મારા અનુભવોના સંદર્ભમાં એક સમયે મને એ બાબતમાં વિશ્વાસ નહોતો, પણ હવે મને વિશ્વાસ છે — અને સંપૂર્ણપણે વિશ્વાસ છે. મને એટલી બધી સાબિતીઓ મળી છે કે હવે હું એ સિવાય બીજું કશું વિચારી શકતો નથી.

હવે આપણે સમજવા લાગ્યા છીએ કે જો આસ્થાને સાચી રીતે સમજી એનો પ્રયોગ કરવામાં આવે તો એ બીમારીને દૂર કરી સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે એક સબળ તત્ત્વ સિદ્ધ થઈ શકે છે.

આ મહત્ત્વના પ્રશ્ન વિશે મેડિકલ ક્ષેત્રના કેટલાય લોકો મારા જેવી જ વિશ્વાસ ધરાવે છે. અખબારોએ વિયેનાના સુપ્રસિદ્ધ સર્જન ડૉ. હંસ ફિન્સ્ટરની અમેરિકાયાત્રા વિશેના સમાચારો પ્રસિદ્ધ કર્યા હતા. હું એક અખબારમાં પ્રસિદ્ધ થયેલી ન્યૂઝસ્ટોરી અહીં આપું છું. એ ન્યૂઝસ્ટોરીનું હેડિંગ હતું: 'સન્માનનીય સર્જન: જેમને ઈશ્વર માર્ગદર્શન આપે છે.'

"વિયેનાના સર્જન ડૉ. હંસ ફિન્સ્ટરને ઈન્ટરનેશનલ કૉલેજ ઑફ સર્જન્સ દ્વારા ઉચ્ચ સન્માન 'માસ્ટર ઑફ સર્જરી' માટે પસંદ કરવામાં આવ્યા છે. એમને પેટને લગતી બીમારીમાં માત્ર લોકલ એનેસ્થેશિયા વડે સર્જરી કરવા માટે સન્માનિત કરવામાં આવ્યા છે. ડૉ. ફિન્સ્ટરને વિશ્વાસ છે કે એમને 'ઈશ્વરના અદૃશ્ય હાથ' ઑપરેશન સફળ બનાવવામાં મદદ કરે છે.

"વિયેના યુનિવર્સિટીના ૭૨ વર્ષના પ્રોફેસર ફિન્સ્ટરે વીસ હજારથી મોટાં ઑપરેશન કર્યાં છે. એમાંથી આઠ હજાર કેસમાં પેટનાં અવયવો અથવા તેના કોઈ ભાગને કાઢી નાખવા માટેની સર્જરી હતી. એ માટે એમણે માત્ર લોકલ એનેસ્થેશિયાનો જ ઉપયોગ કર્યો હતો. ડૉ. ફિન્સ્ટરનું કહેવું છે કે છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં ચિકિત્સા અને સર્જરીના ક્ષેત્રમાં ઘણી પ્રગતિ થઈ છે, પરંતુ આ બધી જ શોધખોળો એમની પોતાની મેળે દરેક ઑપરેશનને સફળ બનાવવા માટે પૂરતી નથી. કેટલાય કિસ્સામાં સરળ લાગતી સર્જરીમાં દરદી મૃત્યુ પામે એવું પણ બને છે અને કેટલાક કિસ્સામાં સર્જન દરદીની હાલતથી હતાશ થયેલા હોય, એવી સર્જરી પછી દરદી સાજો થઈ જાય છે.

"અમારા કેટલાક સાથીદારો આવી ઘટનાઓમાં કિસ્મતને કારણભૂત માને છે, જ્યારે બીજા કેટલાક સાથીદારો માને છે કે એવી મુશ્કેલ સર્જરીમાં એમને ઈશ્વરના અદૃશ્ય હાથે સહાય કરી છે. કમનસીબે છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં દરદીઓ અને ડૉક્ટરોએ બધી જ બાબતો ઈશ્વરાધીન છે એ વિશે વિશ્વાસ કરવાનું છોડી દીધું છે.

"જ્યારે આપણે ફરી એક વાર આપણી પ્રવૃત્તિઓમાં, ખાસ કરીને દરદીઓના

ઉપચારમાં, ઈશ્વરની સહાયના મહત્ત્વ ઉપર વિશ્વાસ કરવા લાગશું ત્યારે બીમાર લોકોને સ્વસ્થ કરવાની દિશામાં સાચી પ્રગતિ કરી લેશું."

એક મહાન સર્જન વિશેની એ ન્યૂઝસ્ટોરી પૂરી થાય છે. એમણે એમના વિચારોમાં વિજ્ઞાનને આસ્થાની શક્તિ સાથે જોડી આપ્યું છે.

મેં એક મહત્ત્વના ઉદ્યોગના રાષ્ટ્રીય કક્ષાના સંમેલનમાં ભાષણ આપ્યું હતું. એ સંમેલનમાં અમેરિકાના બિઝનેસ ક્ષેત્રમાં આશ્ચર્યજનક રીતે ધરખમ ફેરફાર કરી દેનાર એક ખાસ ઉદ્યોગના વડાઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

એ સંમેલનના લંચ સમયે સંગઠનનો એક વડો મારી પાસે આવ્યો અને ટૅક્સ વિશે, વધતા ભાવો વિશે અને બિઝનેસને લગતી અન્ય સમસ્યાઓ વિશે વાત કરવાને બદલે એણે મને પૂછ્યું, "શું તમે આસ્થા દ્વારા ઇલાજ થઈ શકે છે એ વાતમાં વિશ્વાસ ધરાવો છો?"

મેં જવાબ આપ્યો: "ઘણાયે લોકોના ઉપચાર આસ્થાથી થયા હોય એવા કેટલાય સાબિત થયેલા દાખલાઓ મળ્યા છે. જોકે હું શારીરિક ઇલાજ માટે આપણે માત્ર આસ્થા પર જ નિર્ભર રહેવું જોઈએ એવું માનતો નથી. હું ઈશ્વર અને ડૉક્ટર વચ્ચેના તાલમેલ પર વિશ્વાસ ધરાવું છું. એ રીતે આપણને તબીબી વિજ્ઞાન અને આસ્થાના વિજ્ઞાન — બંનેની ઉપચારક શક્તિઓનો લાભ મળે છે."

એ બિઝનેસમૅને કહ્યું, "હું તમને મારી વાત જણાવવા માગું છું. ઘણાં વર્ષો પહેલાં મને એક બીમારી થઈ હતી. ડૉક્ટરોએ કહ્યું કે મારા જડબામાં બૉન ટ્યૂમર છે. એમના કહેવા પ્રમાણે એનો કોઈ ઇલાજ નથી. તમે કલ્પના કરી શકો છો કે એ સાંભળીને હું કેટલો બધો હતાશ અને વિચલિત થઈ ગયો હોઈશ. હું જ્યાંથી મળે ત્યાંથી મદદની શોધ કરવા લાગ્યો હતો. હું બને ત્યાં સુધી નિયમિત રીતે ચર્ચમાં જતો હતો, પણ હું ખાસ પ્રકારે ધાર્મિક વ્યક્તિ નહોતો. હું ભાગ્યે જ બાઇબલ વાંચતો. એક દિવસ હું પથારીમાં પડ્યો હતો ત્યારે મને બાઇબલ વાંચવાનો વિચાર આવ્યો. મેં મારી પત્નીને બાઇબલ આપવા જણાવ્યું. એને બહુ નવાઈ લાગી કારણ કે એ પહેલાં મેં આટલા આગ્રહ સાથે ક્યારેય એની પાસેથી બાઇબલ માગ્યું નહોતું."

"મેં બાઇબલ વાંચવાની શરૂઆત કરી અને મને રાહત-આરામ મળવા લાગ્યાં. મારી હતાશા ઘટવા લાગી અને હું આશાવાદી બની ગયો. હું દરરોજ બહુ મોડે સુધી બાઇબલ વાંચવા લાગ્યો હતો. પરંતુ બાઇબલમાં જાગેલો રસ મારી એ પ્રવૃત્તિનું મુખ્ય પરિણામ નહોતું. મને લાગવા માંડ્યું કે મારી તકલીફો દિવસાદિવસ ઓછી થતી જાય છે. શરૂઆતમાં તો મને એ મનનો ભ્રમ લાગતો હતો, પણ પાછળથી મારી અંદર ખરેખર કોઈ મોટું પરિવર્તન થઈ રહ્યું છે એ વિશે વિશ્વાસ દૃઢ થવા લાગ્યો.

"એક દિવસ હું બાઇબલ વાંચતો હતો ત્યારે મને ખૂબ જ સુખ અને ઉષ્માની અજબ અનુભૂતિ થઈ. એ અનુભૂતિનું વર્ણન કરવું શક્ય નથી, અને એ માટેના પ્રયત્નો પણ મેં છોડી દીધા છે. પરંતુ એ ક્ષણ પછી મારી હાલત ઝડપથી સુધરવા લાગી. હું ડૉક્ટરો પાસે ગયો. એમણે ફરી એક વાર ચીવટપૂર્વક મને તપાસ્યો. એ લોકો સ્પષ્ટપણે આશ્ચર્ય પામ્યા અને મારી હાલતમાં સુધારો થયો છે એ વાત સાથે સમ્મત થયા, પરંતુ એ સુધારો ફક્ત થોડા સમય માટે જ હોય એવી ચેતવણી પણ મને આપી. થોડા સમય પછી ફરી એકવાર મને તપાસવામાં આવ્યો. બૉન ટ્યૂમરનાં લક્ષણો બિલકુલ નાબૂદ થઈ ગયાં છે એવી રિપોર્ટ આવ્યો. એ વખતે પણ ડૉક્ટરોએ કહ્યું કે કદાચ એ ફરી ઊથલો મારશે. એથી હું જરાસરખો પણ વિચલિત થયો નહીં કારણ કે મારું મન કહેતું હતું — હું સાજો થઈ ગયો

છું.”

“તમને સારું થયે કેટલો સમય થયો છે?” મેં પૂછ્યું.

“ચૌદ વર્ષ.” એણે જવાબ આપ્યો.

હું એને ધારીધારીને જોવા લાગ્યો. સશક્ત, સ્વસ્થ અને મજબૂત દેખાતો એ માણસ એના ઉદ્યોગના આગળ પડતા લોકોમાંનો એક હતો. એણે એક બિઝનેસમૅનની જેમ એની વાત તથ્યાત્મક રીતે જણાવી હતી. એના મનમાં શંકાનું કોઈ ચિહ્ન નહોતું — એવું કોઈ ચિહ્ન હોઈ પણ શકે નહીં કારણ કે એક સમયે એને મોતની સજા સંભળાવી દેવામાં આવી હતી — અને હવે એ જીવતોજાગતો, તંદુરસ્ત ઊભી હતો.

એ કોણે શક્ય બનાવ્યું હતું? એ ડૉક્ટરો ઉપરાંતના કોઈ એક ડૉક્ટરનું કુશળતાપૂર્વક કરવામાં આવેલું કામ હતું? અને એ વધારાનો ડૉક્ટર કોણ હતો? સ્પષ્ટ રીતે, આસ્થા — જે ઉપચાર કરે છે.

એ સજ્જને વર્ણવેલી ઉપચારની ઘટના એવી કેટલીય ઘટનાઓમાંની એક છે. એમાંની ઘણી ઘટનાઓને કુશળ તબીબી સંસ્થાઓ દ્વારા પ્રમાણિત કરવામાં આવી છે. એના પરથી જણાય છે કે આપણે ઉપચારપદ્ધતિમાં આસ્થાની શક્તિનો વધારે ઉપયોગ કરવા માટે લોકોને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. અફસોસની વાત છે કે આપણે આસ્થામાં રહેલા ઉપચારક તત્ત્વને વીસરી ગયા છીએ. મને ખાતરી છે કે આસ્થાથી ‘ચમત્કાર’ થઈ શકે છે અને થાય પણ છે. ખરેખર તો એ પાછળ આધ્યાત્મિક રીતે અમલમાં મુકાતા વૈજ્ઞાનિક નિયમો કામ કરતા હોય છે.

અત્યારની ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓમાં લોકોને એમનાં મન-મગજ, હૃદય, આત્મા અને શરીરની બીમારીઓનો ઇલાજ શોધવામાં મદદ મળી શકે એવી બાબતો પર વધારે ભાર મૂકવામાં આવી રહ્યો છે. એ એક પ્રકારે ખ્રિસ્તી ધર્મની મૂળ પ્રૅક્ટિસ તરફ પાછા વળવા બરાબર છે. ધર્મ દ્વારા ઉપચાર કરવાની પદ્ધતિ સદીઓથી ચાલી આવતી હતી. છેલ્લાં થોડાં વર્ષોથી આપણે એ બાજુ ધ્યાન આપવાનું બંધ કરી દીધું છે. ‘પાસ્ટર’ (પાદરી) શબ્દ ‘આત્માનો ઇલાજ’ પરથી ઊતરી આવ્યો છે. અત્યારના યુગમાં માણસે ખોટી રીતે ધારી લીધું છે કે બાઇબલના બોધ અને વિજ્ઞાન વચ્ચે તાલમેલ બનાવવો અશક્ય છે. એથી એણે ધર્મ દ્વારા ઉપચારના મહત્ત્વને છોડીને ભૌતિક વિજ્ઞાનનો આશરો લેવાનું શરૂ કર્યું છે. તેમ છતાં, હવે ધર્મ અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે સંબંધ જોડવાની સમજનો ક્રમશ: વિકાસ વધવા લાગ્યો છે.

‘હૉલીનેસ’ — holiness (પવિત્રતા) શબ્દની ઉત્પત્તિ જે શબ્દમાંથી થઈ છે તે શબ્દનો અર્થ છે ‘હૉલનેસ’ — wholeness (સંપૂર્ણતા). ‘મેડિટેશન’ શબ્દનો સામાન્ય રીતે ધાર્મિક સંદર્ભમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એ શબ્દ ‘મેડિકેશન’ના મૂળભૂત અર્થ સાથે નિકટનું સામ્ય ધરાવે છે. જ્યારે આપણે ઈશ્વર અને એનાં સત્ય આપણા આત્મા અને શરીર પર સારવારનું કામ કરે છે એ બાબત વિશે ગંભીરપણે વ્યાવહારિક ચિંતન કરવા લાગીએ છીએ ત્યારે એ બે શબ્દો વચ્ચેનું આશ્ચર્યજનક સામ્ય સ્પષ્ટપણે સમજી શકાય છે.

આજના યુગની તબીબી ઉપચાર પદ્ધતિ મનોદૈહિક — psychosomatic — પાસાંઓ પર ભાર મૂકે છે. એ રીતે માનસિક અવસ્થાઓ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે એ બાબતનો સ્વીકાર કરવામાં આવી રહ્યો છે. આધુનિક તબીબી પદ્ધતિ માણસ શું વિચારે છે અને શું અનુભવે છે એ પ્રક્રિયાઓ વચ્ચે રહેલા નિકટના સંબંધને સમજવા લાગી છે. ધર્મ માણસના વિચાર, લાગણી અને મૂળભૂત દૃષ્ટિકોણ સાથે કામ પાડે છે.

એથી સ્વાભાવિક રીતે વૈજ્ઞાનિક રીતે કરવામાં આવતા શારીરિક ઇલાજની પદ્ધતિઓમાં આસ્થાનું મહત્ત્વ વધી જાય છે.

લેખક અને નાટ્યકાર હૈરોલ્ડ શેરમેનને એક અગત્યના રેડિયો કાર્યક્રમનું પુનર્લેખન કરવાનું કામ સોંપવામાં આવ્યું હતું. એમને સ્થાયી લેખક તરીકેનો કૉન્ટ્રેક્ટ આપવામાં આવશે એવું પણ નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું. થોડા મહિનાના કામ પછી એમને કામમાંથી છૂટા કરવામાં આવ્યા અને એમની સામગ્રીનો ઉપયોગ એમના નામોલ્લેખ વિના કરવામાં આવ્યો. એથી એમને આર્થિક નુકસાન થયું અને એમનું અપમાન થયું. આ અન્યાયને કારણે એમના મનમાં પેલા રેડિયોના અધિકારી પ્રત્યે નફરત વધી ગઈ. શેરમેન જણાવે છે તેમ એ સમયે એમના મનમાં ખૂન કરવાની વૃત્તિ ખદબદવા લાગી હતી. નફરતની એવી તીવ્ર ભાવનાને કારણે એમને એક શારીરિક બીમારી થઈ. માઈકોસિસ એટલે ફંગસ — ફુગ — ના ઇન્ફેક્શનના કારણે એમના ગળામાં વ્યાપક અસર થઈ. ઉત્તમ ડૉક્ટરો દ્વારા સારવાર કરવામાં આવી, પણ એમને એનાથી વિશેષ કશાકની જરૂર હતી. જ્યારે એમના મનમાંથી નફરતની ભાવના દૂર થઈ અને ક્ષમા તથા સમજનો ભાવ વિકસ્યો ત્યારે એમની શારીરિક બીમારી પોતાની મેળે સુધરી ગઈ. તબીબી વિજ્ઞાન અને એમનું માનસિક વલણ બદલવાથી એમની બીમારીનો ઇલાજ થઈ શક્યો.

મેડિકલ સાયન્સની વિશિષ્ટતાઓ અને પદ્ધતિઓનો શક્ય તેટલો ઉપયોગ કરી તેની સાથે આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનનાં જ્ઞાન, અનુભવ અને પદ્ધતિઓનો સમન્વય કરવાથી સ્વાસ્થ્ય અને સુખ મેળવવા માટે બુદ્ધિમત્તાપૂર્ણ અને અસરકારક માર્ગ ખોળી શકાય તેમ છે. આ માન્યતાને સમર્થન આપવા માટે કહી શકાય તેમ છે કે ઈશ્વર વિજ્ઞાનના પ્રતિનિધિ જેવા ડૉક્ટરના માધ્યમ દ્વારા અને આસ્થાના પ્રતિનિધિ સમા પાદરીના માધ્યમથી પણ કામ કરે છે. કેટલાય ડૉક્ટરો આ દૃષ્ટિકોણ સાથે સમ્મત છે.

રૉટરી ક્લબના લંચ વખતે હું એક ટેબલ પર નવ જણા સાથે બેઠો હતો. એમાંથી એક ડૉક્ટર હતો. એણે તાજેતરમાં જ મિલિટરી સેવામાંથી નિવૃત્તિ લઈને સિવિલિયન પ્રૅક્ટિસ શરૂ કરી હતી. એણે કહ્યું, "સેનામાંથી પાછા આવ્યા બાદ મેં મારા દરદીઓની તકલીફોમાં એક ફેરફાર જોયો છે. મેં જોયું છે કે ઘણાબધા દરદીઓને દવાની નહીં, પણ સારી વિચારપ્રક્રિયાની જરૂર છે. એ લોકો શારીરિક રીતે એટલા માંદા હોતા નથી, જેટલા એમના વિચારો અને ભાવનાઓના સંદર્ભમાં માંદા હોય છે. એ બધા ભયની ગ્રંથિ, લઘુતાગ્રંથિ, અપરાધભાવ અને અન્ય લોકો તરફ દ્વેષની લાગણીથી પીડાય છે. મેં જોયું કે એમની સારવાર માટે મારે ડૉક્ટર હોવા ઉપરાંત મનોવિશ્લેષકની ભૂમિકા પણ ભજવવી પડશે. ત્યાર પછી મેં નોંધ્યું કે સંતોષજનક પરિણામ મેળવવા માટે માત્ર એ બે પ્રકારની સારવારપદ્ધતિ પણ પર્યાપ્ત નથી. ઘણા કિસ્સાઓમાં આધ્યાત્મિકતાનો અભાવ દરદીઓની મૂળભૂત સમસ્યા હતી. એથી મેં એમને બાઇબલમાંથી કંડિકાઓ વાંચી સંભળાવવાનું શરૂ કર્યું. ત્યાર પછી મેં એમને ધાર્મિક અને જીવન જીવવા માટે માર્ગદર્શન આપતાં પ્રેરણાત્મક પુસ્તકોનું પ્રિસ્કિપ્શન આપવાની આદત પાડી છે."

એમણે એમની વાત મારા તરફ વાળતાં જણાવ્યું: "તમે પાદરી લોકોએ જાણી લેવાનો સમય પાકી ગયો છે કે કેટલાય લોકોના ઉપચારમાં તમારે પણ હવે ભૂમિકા ભજવવાની છે. અલબત્ત, તમે ડૉક્ટરના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ નહીં કરો. એ રીતે ડૉક્ટરો પણ તમારી હદમાં પ્રવેશ કરશે નહીં. પરંતુ લોકોના સ્વાસ્થ્ય અને કલ્યાણ માટે ડૉક્ટરોને પાદરીઓના સહકારની જરૂર છે."

મને ન્યૂ યૉર્કના એક ડૉક્ટરનો પત્ર મળ્યો હતો. એમાં લખ્યું હતું: "આ શહેરના સાઠ

ટકા લોકો એમનાં મન-મગજ અને આત્મામાં ગરબડ હોવાના કારણે બીમાર છે. એ ખરેખર દુ:ખદાયક બાબત છે કે આજના માણસનું માનસ બીમાર પડી ગયું હોવાથી એની અસર એના શરીરમાં દેખાવા લાગી છે.” એ ડૉક્ટર આગળ લખે છે, “મને લાગે છે કે પાદરી, પૂજારી અને ધર્મોપદેશક આ સંબંધને સમજવા લાગશે.”

એ ડૉક્ટરે મને ઉદારતાપૂર્વક જણાવ્યું હતું તેમ એ દરદીઓને મારું પુસ્તક ‘અ ગાઈડ ટુ કોન્ફિડન્ટ લિવિંગ’ અને એ પ્રકારનાં અન્ય પુસ્તકો વાંચવાની ભલામણ કરતા હતા. એ કારણે એમને નોંધનીય પરિણામો મળવા લાગ્યાં છે.

બર્મિંગહામ, અલાબામાના બુક સ્ટોરની મૅનેજરે મને એ શહેરના એક ડૉક્ટરનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન મોકલાવ્યું. એમાં લખેલી દવાઓ દવાની દુકાનમાંથી નહીં, પણ પુસ્તકોની દુકાનમાંથી મેળવવાની હતી. એ ડૉક્ટર જુદીજુદી બીમારીઓ માટે જુદાં-જુદાં પુસ્તકોની ભલામણ કરતો હતો.

કાન્સસ સિટી, મિસ્સૂરીની જેક્સન કાઉન્ટી મેડિકલ સોસાયટીના ભૂતપૂર્વ પ્રૅસિડન્ટ ડૉ. કાર્લ આર. ફૅરિસની સાથે એક રેડિયો કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવાનું સૌભાગ્ય મને પ્રાપ્ત થયું હતું. એ કાર્યક્રમ સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીના વિષય પર હતો. એ કાર્યક્રમમાં ડૉ. ફૅરિસે જણાવ્યું હતું, મનુષ્યની બીમારીઓના ઉપચારમાં શારીરિક અને આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન હંમેશાં એટલાં બધાં નિકટતાથી જોડાયેલાં છે કે બે વચ્ચે કોઈ સ્પષ્ટ ભેદરેખા હોતી નથી.

વર્ષો પહેલાં મારા મિત્ર ડૉ. ક્લેરેન્સ ડબ્લ્યૂ લિયેબે મને જણાવ્યું હતું કે આધ્યાત્મિક અને માનસિક સમસ્યાઓ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે. એમના માર્ગદર્શન હેઠળ મને જાણવા મળ્યું હતું કે ભયની ગ્રંથિ અને અપરાધભાવ, ધિક્કાર અને દ્વેષની લાગણી ઘણીવાર માણસની તબિયત પર અસર કરે છે. એમણે દર્શાવેલી માનસિક સમસ્યાઓ પર હું મારી રીતે કામ કરી રહ્યો હતો. ડૉ. લિયબ શારીરિક ઉપચારની સાથે માનસિક ઉપચાર કરવાની જરૂરતમાં એટલો બધો વિશ્વાસ ધરાવે છે કે એમણે ડૉ. સ્માઈલી બ્લેન્ટનની સાથે મળીને ધાર્મિક-મનોવિશ્લેષક ક્લિનિકનો આરંભ કર્યો. એ ક્લિનિક દ્વારા ન્યૂ યૉર્કમાં આવેલા માર્બલ કૉલેજિયેટ ચર્ચમાં સેંકડો લોકોને મદદ મળતી રહી છે.

સ્વ. ડૉ. વિલિયમ સિમેન બેઈનબ્રિજ અને મેં ધર્મ અને સર્જરીની બાબતમાં સાથે મળીને કામ કર્યું હતું. એ કારણે અમે ઘણા લોકોને સારું સ્વાસ્થ્ય અને સુખી જીવન આપી શક્યા હતા.

ન્યૂ યૉર્કના મારા બે ડૉક્ટરમિત્રો ડૉ. ઝેડ. ટેલર બર્કોવિટ્ઝ અને ડૉ. હાવર્ડ વેસ્ટકોટ મારી પાદરી તરીકેની ફરજ બજાવવામાં અમૂલ્ય મદદ કરતા રહ્યા છે. એમણે મને આસ્થાના સંદર્ભમાં શારીરિક, માનસિક અને આત્માની બીમારીઓ વિશે વૈજ્ઞાનિક તેમજ ગૂઢ આધ્યાત્મિક સમજ પ્રદાન કરી છે.

ડૉ. રેબેકા બિઅર્ડનું કહેવું છે: “અમે જોયું છે કે વ્યક્તિમાં રહેલો સૂક્ષ્મ અને દાબી રાખેલો ડર હાઈ બ્લડપ્રેસરનું કારણ હોય છે. એ ડર વર્તમાન સ્થિતિ વિશેનો હોતો નથી, પરંતુ ભવિષ્યમાં કશુંક ખરાબ બની શકે એ વિશેનો ડર હોય છે. મોટા ભાગે એ ભય ભવિષ્ય વિશેના હોય છે. એ કારણે એ ભય કાલ્પનિક જ હોય છે, કારણ કે એમણે ધારી લીધેલી ઘટના ન પણ બને. ડાયાબિટીસના કેસમાં દુ:ખ અને નિરાશા કારણભૂત હોય છે કારણ કે એ પ્રકારની લાગણીઓમાં અન્ય લાગણીની સરખામણીમાં વધારે ઊર્જા નાશા પામે છે. પરિણામે પેનક્રીસ સેલ્સમાંથી બનતું ઈન્સુલિન ખલાસ થઈ જાય છે.

“આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે ભૂતકાળમાં બનેલી કોઈ ઘટનાઓમાંથી ઉદ્‌ભવેલી લાગણીઓ, ભૂતકાળને વારંવાર તાજો કરવાની આદત અને જિંદગીમાં આગળ વધી

શકવાની અસમર્થતા વગેરે કારણીસર વ્યક્તિ માંદી પડે છે. મેડિકલ વિજ્ઞાન આ પ્રકારની બીમારીઓમાં રાહત આપી શકે છે. તમારું બ્લડપ્રેસર ઊંચું હોય ત્યારે એને નીચું લાવવા માટે અને નીચું હોય ત્યારે ઊંચું લાવવા માટે તમને કશીક ને કશીક દવા આપી શકાય છે, પરંતુ એનાથી બ્લડપ્રેસરનો કાયમી ઇલાજ થતો નથી. તમને ઈન્સુલિન આપીને વધારાની સાકર બાળી નાખવાથી ડાયાબિટીસમાં રાહત મળે છે. એ બધા ઉપચારો ચોક્કસપણે મદદ કરે છે, પણ એનાથી રોગમાંથી કાયમી છુટકારો મળતો નથી. આપણી લાગણીપ્રધાન તકલીફોને મટાડી શકે એવી કોઈ દવા કે ઈન્જેક્શન હજી સુધી શોધાયાં નથી. આપણા પોતાના માનસિક સંઘર્ષોને યોગ્ય રીતે સમજવાથી અને આપણી ધાર્મિક આસ્થા તરફ પાછા ફરવાથી જ, એ બેના સમન્વયથી આપણને કાયમી મદદ મળવાની શક્યતા દેખાય છે."

ડૉ. બિઅર્ડ તારણ કાઢે છે: "એ માટેનો જવાબ છે: ઈસુ ખ્રિસ્તે આપેલા બોધ પ્રમાણે ચાલવું."

એક અન્ય કુશળ મહિલા ડૉક્ટરે મેડિસિન અને આસ્થાના સિદ્ધાંતોનો સમન્વય કરીને એમણે વિકસાવેલી ઉપચારપદ્ધતિ વિશે મને લખ્યું હતું: "મને તમારી સીધીસાદી ધાર્મિક ફિલસૂફીમાં રસ પડવા લાગ્યો. હું તીવ્ર ગતિએ કામ કરતી હતી એથી મારો સ્વભાવ તનાવગ્રસ્ત, ચીડિયો બનવા લાગ્યો હતો. ક્યારેક જૂના ભય અને અપરાધભાવ મારા પર ચઢી બેસતા હતા. ખરેખર તો મને મારા રોગિષ્ઠ ટેન્શનમાંથી મુક્ત થવાની જરૂર હતી. એક દિવસ નિરાશાજનક માનસિક સ્થિતિની વચ્ચે વહેલી સવારે મેં તમારું પુસ્તક ઉપાડ્યું અને વાંચવા લાગી. મને જરૂર હતી એ દવા એમાં દેખાઈ. મને સમજાયું કે ઈશ્વર એક મહાન ડૉક્ટર હતો અને ઈશ્વરમાં આસ્થા રાખવાથી મને મારા ડર અને અપરાધભાવરૂપી કિટાણુઓને મારી નાખવા માટે જરૂરી ઍન્ટિબાયોટિક મળી શકે તેમ હતું.

"મેં તમારા પુસ્તકમાં જણાવેલા સારા ધાર્મિક સિદ્ધાંતોનો અમલ કરવાનું શરૂ કર્યું. ધીરેધીરે મને ટેન્શનમાંથી મુક્તિ મળવા લાગી અને હું રિલૅક્સ થતી ગઈ. હું પ્રસન્નતા અનુભવવા લાગી. મને સારી ઊંઘ આવવા લાગી. મેં વિટામિન અને શક્તિની ગોળીઓ લેવાનું બંધ કર્યું." એ આગળ લખે છે — અને એ જ વાત પર હું ભાર મૂકવા માગું છું — "મને લાગ્યું કે મારે આ અનુભવને મારા દરદીઓ સાથે વહેંચવો જોઈએ. એમાંના ઘણા દરદીઓ જ્ઞાનતંતુઓના રોગથી પીડાતા હતા. મને નવાઈ લાગી કે એમાંના ઘણા લોકોએ તમારાં અને અન્ય લેખકોનાં પુસ્તકો વાંચ્યાં હતાં. એથી મારા અને દરદીઓ વચ્ચે સમાન ભૂમિકા રચી શકાઈ. એ ખૂબ જ સુખદ અનુભવ રહ્યો છે. ઈશ્વરમાં આસ્થા રાખવા વિશે દરદીઓને સમજાવવા સ્વાભાવિક અને સરળ બની ગયું છે."

એ ઉમેરે છે: "એક ડૉક્ટર તરીકે મેં અનેક દરદીઓને દૈવી મદદને કારણે ચમત્કારિક રીતે સાજા થતા જોયા છે. છેલ્લાં કેટલાંક અઠવાડિયાંથી મને એક વધારે અનુભવ થયો છે. ત્રણ અઠવાડિયાં પહેલાં મારી બહેનને ગંભીર ઑપરેશન કરાવવું પડ્યું હતું. ઑપરેશન પછી એના આંતરડામાં ગંભીર તકલીફ થઈ. પાંચમા દિવસે એની તબિયત વધારે કથળી. હું બપોરે હૉસ્પિટલમાંથી નીકળી ત્યારે મને લાગ્યું કે જો એને જલદી સારું નહીં થાય તો એ સાજી થાય એવી શક્યતા બહુ ઓછી હતી. હું ખૂબ ચિંતામાં હતી. એથી હું ધીરેધીરે કાર ચલાવતી વીસ મિનિટ સુધી ભગવાનને પ્રાર્થના કરતી રહી કે મારી બહેનના આંતરડામાં ઊભી થયેલી તકલીફ જલદી જલદી દૂર થાય. (અહીં હું જણાવી દઉં કે એને યોગ્ય તબીબી સારવાર તો મળી જ રહી હતી.) હું ઘેર પહોંચી પછી દસ મિનિટમાં ફોન આવ્યો. નર્સે ફોન પર જણાવ્યું કે મારી બહેનના આંતરડામાં ઊભી થયેલી તકલીફ

પોતાની મેળે જ દૂર થઈ ગઈ છે અને હવે એની હાલત સુધરી રહી છે. થોડા દિવસો પછી તો એ એકદમ સાજી થઈ ગઈ. હવે હું આ ઘટનાને ઈશ્વરના ચમત્કાર સિવાય બીજું શું કહી શકું?"

આ એક સફળ ડૉક્ટરે લખેલો પત્ર હતો.

પૂરેપૂરા કોમનસેન્સવાળા આ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણના આધારે આપણે વિશ્વાસપૂર્વક સેવેલી આસ્થાના જોરે શારીરિક બીમારીનો ઇલાજ કરવાની દિશામાં વિચારણા કરી શકીએ તેમ છીએ. જો હું આસ્થા દ્વારા ઇલાજ કરવાની પદ્ધતિ પૂરેપૂરી સફળ નીવડી શકે તેમ છે એવું ગંભીરતાથી માનતો ન હોત તો આ પ્રકરણમાં આલેખેલા દૃષ્ટિકોણ વિશે મેં લખ્યું જ ન હોત.

લાંબા સમયથી મને કેટલાય વાંચકો, રેડિયોના શ્રોતાઓ અને પાદરી તરીકેની મારી કામગીરી સાથે જોડાયેલા લોકોના પત્રો મળતા રહે છે. એ પત્રોમાં એ લોકોએ આસ્થાના તત્ત્વથી થયેલા ઉપચારને કારણે મળેલી રાહત વિશેની ઘટનાઓની વિગતો લખી હોય છે. મેં એમાંના કેટલાય બનાવોની સાવચેતીપૂર્વક તપાસ કરી છે, જેથી એ વિગતોની સચ્ચાઈને સુનિશ્ચિત કરી શકું. સાથેસાથે આ દૃષ્ટિકોણ સાથે અસંમત લોકોને ખાતરી આપવા માટે મારી જાતને તૈયાર કરવા માગતો હતો કે આસ્થા દ્વારા ઇલાજની પદ્ધતિથી તંદુરસ્ત, પ્રસન્ન અને સફળ જીવન જીવી શકાય તેમ છે. આ પદ્ધતિના પક્ષમાં અનેક સાબિતીઓ મળી છે. જે વ્યક્તિના અર્ધજાગ્રત મનમાં સફળ થવાની જ ઇચ્છા રહેલી હશે અને જે વ્યક્તિ બીમાર જ રહેવા માગતી નહીં હોય એ વ્યક્તિ આ પદ્ધતિનો લાભ ઉઠાવવા માગશે જ.

મારા નમ્ર મત પ્રમાણે, ચર્ચની જૂની પરંપરામાં માનતા લોકો ખ્રિસ્તી ધર્મમાં સ્વાસ્થ્ય વિશે મજબૂત સંદેશો રહેલો છે એ વાત તરફ લોકોનું ધ્યાન દોરવાનું ચૂકી ગયા છે. આપણે એ મહત્ત્વનું યોગદાન આપી શક્યા નથી. આ બાબત પર ચર્ચ તરફથી જરૂરી ભાર મુકાયો ન હોવાથી અન્ય કેટલાંય સંગઠનો, સમૂહો અને આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓ બની છે અને એમના દ્વારા ખ્રિશ્ચિયન બોધપરંપરામાં અપાયેલો ઉપદેશ પ્રસરાવીને એ ખામીને પૂરી કરી રહ્યાં છે. પરંતુ હવે એવું કોઈ ઠોસ કારણ નથી કે ચર્ચ આ બાબતને ઓળખી શકે નહીં. આસ્થા દ્વારા ઉપચાર કરવો શક્ય છે એ વાત સાબિત થઈ ચૂકી છે એ કારણે ચર્ચે આ નિવડેલી ઉપચારપદ્ધતિ વિશે લોકોને સમજણ આપવી જોઈએ. સદ્ભાગ્યે આપણાં અન્ય ધાર્મિક સંગઠનોના વિચારશીલ, વૈજ્ઞાનિક અભિગમ ધરાવતા આધ્યાત્મિક નેતાએ તથ્યો (અને બાઇબલ)ના આધારે આસ્થા સંદર્ભે લોકોને જાગ્રત કરવા માટે વધારાનાં પગલાં લઈ રહ્યાં છે. એ બધા, અગાઉ ક્યારે નહોતું થયું એ રીતે ઈસુની અદ્ભુત ઉપચારક શક્તિની ફૉર્મ્યુલા જનતા સુધી પહોંચાડી રહ્યા છે.

ઉપચાર વિશેના જેટલા સફળ કિસ્સાઓમાં મેં તપાસ કરી છે તેમાં કેટલાક ચોક્કસ મુદ્દાઓ મારા જોવામાં આવ્યા છે. સૌથી પહેલો મુદ્દો તો એ છે કે પોતાની જાતને ઈશ્વરના હાથમાં સમર્પિત કરી દેવાની સંપૂર્ણ ઇચ્છા. બીજો મુદ્દો છે, બધાં પાપો અને ભૂલોનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરી, એમાંથી છુટકારો પામી ને આત્માને શુદ્ધ કરવાની ઇચ્છ. ત્રીજો મુદ્દો, મેડિકલ સાયન્સમાં દર્શાવેલી ઇલાજપદ્ધતિની સાથે ઈશ્વરની ઉપચારક શક્તિમાં આસ્થા. ચોથો મુદ્દો, ઈશ્વર દ્વારા જે પ્રેરણા મળે તેને સ્વીકારવાની તીવ્ર ઇચ્છા. ઈશ્વર દ્વારા પ્રેરણા રૂપે જે જવાબ મળે એના વિરોધમાં કોઈ પણ પ્રકારની કડવાશ કે આક્રોશ રાખવો નહીં. એક મહત્ત્વનો પાંચમો મુદ્દો — એ સત્ય ઉપર સંપૂર્ણ આસ્થા ધરાવવી કે ઈશ્વર ઉપચાર કરી શકે છે.

એ બધા જ ઉપચારના કિસ્સાઓની વિગતોમાં ઉષ્મા, ઉજ્જ્વળતા અને દરદીમાંથી ઈશ્વરની શક્તિ પસાર થઈ છે એ વિશેની શ્રદ્ધા જેવી ભાવનાઓ ખાસ ઉપર તરી આવી છે. મેં જેટલા કિસ્સાઓ તપાસ્યા એ બધાંમાં દરેક દરદીએ એવી ક્ષણ વિશે અચૂક વાત કરી છે, જ્યારે એમને ઉષ્મા, ઉષ્ણતા, સુંદરતા, શાંતિ, પ્રસન્નતા અને મુક્તિનો અનુભવ થયો હતો. કેટલીક વાર એ અનુભવ અચાનક થયો છે, કોઈક વાર ઉપચાર થઈ ગયો છે એ વિશેની અનુભૂતિ ક્રમેક્રમે થઈ હતી.

મેં દરેક કિસ્સાની તપાસમાં હંમેશાં ખાસ્સો એવો સમય લીધો છે, જેથી દરદીને થયેલો સુધારો સ્થાયી છે એ સિદ્ધ થઈ શકે. મેં દર્શાવેલા કિસ્સાઓમાં દરદીમાં ઉત્પન્ન થયેલી શક્તિના કારણે માત્ર થોડા સમય માટે જ સુધારો થયો નથી એ બાબત પર વિશેષ ધ્યાન આપ્યું છે.

દાખલા તરીકે હું એક મહિલાને સારવાર અંગે થયેલા અનુભવને અહીં રજૂ કરું છું. એ મહિલાની વિશ્વસનીયતા અને બુદ્ધિમતાનું હું સંપૂર્ણ સન્માન કરું છું. એ કેસ વિશેનો દરેક રૅકર્ડ એકદમ વ્યવસ્થિત છે અને વૈજ્ઞાનિક રીતે સુસ્પષ્ટ છે. એ મહિલાના શરીરના અંગમાં થયેલો વધારો કૅન્સરગ્રસ્ત છે એથી એને કાઢી નાખવો પડશે એવું એને જણાવવામાં આવ્યું હતું.

હું એ મહિલાની વાત એના જ શબ્દોમાં રજૂ કરું છું: "બધા જ પ્રકારની સાવચેતીભરી ટ્રીટમેન્ટ મને આપવામાં આવી હતી, છતાં એનાં એ લક્ષણો ફરી દેખાવા લાગ્યાં. હું જાણતી હતી કે હવે પછી હૉસ્પિટલમાં થનારી ટ્રીટમેન્ટનો કોઈ અર્થ નથી. કોઈ આશા બચી નહોતી, તેથી હું સહાયતા માટે ઈશ્વર તરફ વળી. ઈશ્વરના પવિત્ર અને આધ્યાત્મિક સંતાન સમી એક વ્યક્તિએ મને પ્રાર્થના દ્વારા મદદ કરી. એણે મને અનુભવ કરાવ્યો કે ઈશ્વર વિશેના સાચા જ્ઞાન અને એના ઉપચારથી ઈસુ મને પણ સહાય કરશે. હું એ પ્રકારની વિચારસરણીને સાચા મનથી ગ્રહણ કરી શકું તેમ હતી. મેં મારી જાતને ઈશ્વરના હાથમાં સોંપી દીધી.

"મેં એ પ્રકારની સહાય માટે હંમેશની જેમ એક સવારે પ્રાર્થના કરી હતી અને આખો દિવસ મારાં કામોમાં વ્યસ્ત રહી હતી. એ દિવસોમાં મારા પર કામનો ઘણી જ ભાર રહેતો હતો. એ સાંજે હું મારા રસોડામાં એકલી હતી અને સાંજેની રસોઈ બનાવી રહી હતી. એ વખતે મને લાગ્યું કે રસોડામાં અસામાન્ય પ્રકારનું તેજ પથરાયું છે. મેં મારા શરીરના ડાબા ભાગ ઉપર દબાણ અનુભવ્યું, જાણે કોઈ વ્યક્તિ મારી ખૂબ નજીક આવીને ઊભી હોય. મેં આ પ્રકારના ઇલાજ વિશે સાંભળ્યું હતું. મને ખબર હતી કે મારા વતી પ્રાર્થના કરવામાં આવી રહી છે. એથી મેં નક્કી કર્યું કે ઉપચારક ઈસુ મારા પડખે આવીને ઊભા છે.

"મને ખાતરી થઈ જાય એ માટે મેં સવાર સુધી રાહ જોવાનો નિર્ણય લીધો. જો મારી તકલીફોનાં લક્ષણો નાબૂદ થઈ જશે તો મને ખબર પડશે. સવાર સુધીમાં સ્પષ્ટ સુધારો લાગ્યો. હું ખૂબ હળવાશ અનુભવતી હતી. એથી મને ખાતરી થઈ ગઈ. મેં મારા મિત્રને જણાવ્યું કે મારો ઇલાજ થઈ ગયો છે.

"ઈશ્વરની હાજરી અને મને મળેલી સારવારની સ્મૃતિ એ દિવસ જેટલી જ આજે પણ મારા મનમાં તાજી છે. આ વાત પંદર વર્ષ પહેલાંની છે, મારા સ્વાસ્થ્યમાં સતત સુધારો થતો રહ્યો છે. આજે હું તદ્દન તંદુરસ્ત છું."

હૃદયરોગના ઘણા કિસ્સાઓમાં આસ્થાની ઉપચારપદ્ધતિ (ઈસુમાં ધીરગંભીર આસ્થા) નિ:શંક રીતે માંદગી મટાડવામાં મદદ કરે છે. જે લોકોને હાર્ટઍટેક આવ્યો હોય એ લોકો જો એમના ડૉક્ટરની સલાહોનું પાલન કરતા રહીને, ઈસુની ઉપચારક શક્તિમાં

પૂરેપૂરી આસ્થા રાખવાની પ્રૅક્ટિસ કરે તો એમને ઘણો ફાયદો થાય છે. જે લોકોએ તે પ્રમાણે કર્યું છે એમણે એમની તબિયતમાં થયેલા નોંધપાત્ર સુધારાની વિગતો આપી છે. એ લોકોએ એમના સ્વભાવની મર્યાદાઓ ઓળખી લીધી હોય છે. એમને ખબર પડી હોય છે કે તેઓ જાત ઉપર વધારે જોર આપતા હતા. એ કારણે તેઓ અગાઉથી વધારે તંદુરસ્તીનો અનુભવ કરે છે. હવે એ લોકો એમની શક્તિઓને બચાવી રાખવાનું શીખી ગયા હોય છે.

એથી પણ વધારે તો એમણે માનવકલ્યાણની મહાન પદ્ધતિઓમાંની એક પદ્ધતિને સમજી લીધી હોય છે — એ પદ્ધતિ છે ઈશ્વરની ઉપચારક શક્તિમાં પૂરેપૂરી શ્રદ્ધા દાખવવી. પુનર્નિર્માણની શક્તિઓ એમના માટે સફળ રીતે કામ કરી રહી છે એ વિશે સભાનતાપૂર્વક દઢ વિશ્વાસ વિકસાવવો પડે છે. દરદી આખા બ્રહ્માંડમાં વ્યાપ્ત જીવનશક્તિ (vitality) અને એને નવી વ્યક્તિ બનાવી શકે એવી ઊર્જાના પ્રવાહનો પોતાની ભીતર પ્રવેશ થાય એ માટે એની ચેતનાના દરવાજા ખોલી નાખે છે. અત્યાર સુધી ટેન્શન, વધારે પડતા દબાણ અને સાજા રહેવા માટેના નિયમો પાળી શકાયા ન હોવાથી એને બ્રહ્માંડની ઊર્જાનો લાભ મળતો બંધ થઈ ગયો હતો.

એક જાણીતી વ્યક્તિને પાંત્રીસ વર્ષ પહેલાં હાર્ટઍટૅક આવ્યો હતો. એને ડૉક્ટરોએ કહ્યું હતું કે એ હવે અગાઉ જેમ કામ કરી શકશે નહીં. એને લગભગ આખો દિવસ પથારીમાં જ સૂતા રહેવાનું હતું. જીવવા માટે પણ એની પાસે બહુ ઓછો સમય રહ્યો છે એવું પણ એને જણાવવામાં આવ્યું હતું. જોકે અત્યારની મેડિકલ પ્રૅક્ટિસ પ્રમાણે એને એવું કહેવામાં આવ્યું હોય તે માની શકાતું નથી. એ જે હોય તે, પરંતુ એણે એના ભવિષ્ય વિશે એવી બધી ડરામણી વાતો સાંભળીને એના પર ધ્યાનથી વિચાર કરવાનો નિર્ણય કર્યો.

એક સવારે એ વહેલો જાગી ગયો. અકસ્માતે બાઇબલ ઉપાડ્યું. (શું એ અકસ્માત હતો?) એમાંથી આ વાક્ય વાંચ્યું: "ઈસુ ગઈકાલે હતા એ જ છે, એ આજે એ જ છે અને ભવિષ્યમાં પણ એ જ રહેવાના છે." (હિબ્રૂસ ૧૩:૮) એ વાંચીને એણે વિચાર્યું, જો ઈસુ ઘણા સમય પહેલાં લોકોને સાજા કરી શક્યા હોય — અને જો એ તે સમયે હતા એવા આજે પણ હોય તો મારો ઇલાજ પણ કરી શકે. એણે જાતને પૂછ્યું: "ઈસુ મારો ઇલાજ શા માટે કરી શકે નહીં?" એ સાથે જ એની ભીતર આસ્થાનો સ્રોત ફૂટી નીકળ્યો.

એ પછી એણે સ્વાભાવિક શ્રદ્ધા સાથે એને સાજો કરી દેવા માટે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરી. ઈસુ એને કહી રહ્યા હોય એવું લાગ્યું: "તને આસ્થા છે કે હું તને સાજો કરી શકીશ?" એણે જવાબ આપ્યો: "હા, પ્રભુ! મને શ્રદ્ધા છે કે તમે મને સાજો કરી શકશો."

એણે આંખો બંધ કરીને "ઈશ્વરના ઉપચારનો સ્પર્શ હૃદયમાં અનુભવ્યો." આખો દિવસ એને જુદા જ પ્રકારના આરામની વિશિષ્ટ અનુભૂતિ થતી રહી. થોડા દિવસો પસાર થયા પછી વિશ્વાસ બેસી ગયો કે એની અંદર શક્તિ વધી રહી છે. અંતે એણે એક દિવસ પ્રાર્થના કરી: "પ્રભુ, તમારી મરજી હોય તો હું આવતી કાલે બહાર જવાનાં કપડાં પહેરી, બહાર નીકળવા માગું છું. થોડા દિવસો પછી મારું કામ શરૂ કરવા ઇચ્છું છું. મેં મારી જાતને સાર-સંભાળ માટે તમને સોંપી છે. મારી વધારે પડતી પ્રવૃત્તિઓથી હું આવતી કાલે પણ મૃત્યુ પામું તો મારા જીવનમાં આટલા અદ્‌ભુત દિવસો આપવા બદલ હું તમારો આભાર માનું છું. જો તમે મદદ કરશો તો હું આવતીકાલથી ફરી મારી પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરવા માગું છું — તમે આખો દિવસ મારી સાથે રહેજો. મને વિશ્વાસ છે કે મારામાં પૂરતી શક્તિ રહેશે. પરંતુ જો મારા પ્રયત્નોને કારણે હું મૃત્યુ પામીશ તો હું અનંત કાળ સુધી તમારી

સાથે રહીશ. મારા માટે બંને પરિસ્થિતિઓ ઉત્તમ જ રહેશે."

જેમ જેમ દિવસો વીતતા ગયા તેમ તેમ એણે શાંત આસ્થા સાથે પોતાની પ્રવૃત્તિઓ વધારી દીધી. એણે એના સક્રિય કાર્યક્રમ દરમિયાન આ ફૉર્મ્યુલાનું દરરોજ પાલન કર્યું. એને હાર્ટઍટેક આવ્યો ત્યાર પછી એ ત્રીસ વર્ષો સુધી કાર્યરત રહ્યો હતો. એ પંચોતેરમા વર્ષે નિવૃત્ત થયો. એના જેવો સખત કામ કરનાર અને માનવકલ્યાણમાં યોગદાન આપનાર બહુ ઓછા લોકોને હું ઓળખું છું. અલબત્ત એણે એની શારીરિક અને જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિને જાળવી રાખી હતી. એ હંમેશાં બપોરે જમ્યા પછી આરામ કરતો હતો. ક્યારેય ટેન્શન કે દબાણમાં આવ્યો નહોતો. એ રાતે વહેલો સૂઈ જતો અને સવારે વહેલા ઊઠી જતો. એણે જીવનમાં શિસ્ત અને દઢ નિયમોનું હંમેશાં પાલન કર્યું હતું.

એણે એની બધી જ પ્રવૃત્તિઓમાંથી ચિંતા, દ્વેષભાવના અને ટેન્શનને દૂર કરી નાખ્યાં હતાં. તે ખૂબ મહેનત કરતો હતો, સરળતાથી કામ કરતા હતો.

ડૉક્ટરોએ કહેલી વાત પણ સાચી હતી. જો એણે એના અગાઉના જીવનની વિનાશક આદતો પ્રમાણે જીવવાનું ચાલુ રાખ્યું હોત તો કદાચ એ ઘણા સમય પહેલાં જ મૃત્યુ પામ્યો હોત અથવા પથારીમાં જ દરદી તરીકે જીવન જીવી રહ્યો હોત. ડૉક્ટરોની સલાહે એને એ તબક્કા પર લાવી દીધો હતો, જ્યાંથી ઈસુની ઉપચારક પદ્ધતિ કામ કરી શકે. હાર્ટઍટેક વિના એ માનસિક કે આધ્યાત્મિક રીતે સાજા થવા માટે તૈયાર ન હોત.

મારો એક અન્ય મિત્ર પ્રસિદ્ધ બિઝનેસમૅન છે. એને પણ હાર્ટઍટેક આવ્યો હતો. એ પણ કેટલાંય અઠવાડિયાં માટે પથારીમાં પડ્યો રહ્યો, પણ થોડા વખત પછી એ એની મહત્ત્વની જવાબદારીઓ ફરી એક વાર સંભાળવા લાગ્યો. હવે એ અગાઉ જેટલું જ કામ કરે છે, પરંતુ ઓછા ટેન્શન સાથે. એને પોતાની અંદર એક નવી જ શક્તિનો અનુભવ થાય છે. એને આ પ્રકારની અનુભૂતિ આ પહેલાં ક્યારેય થઈ નહોતી. એની સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓનો ઉકેલ ચોક્કસ પ્રકારની અને વૈજ્ઞાનિક આધ્યાત્મિક પદ્ધતિથી થયો હતો. એની પાસે યોગ્ય ડૉક્ટરો હતા અને એણે એમના આદેશોનો સંપૂર્ણપણે અમલ કર્યો હતો. આવી સ્થિતિમાં એ બાબત મહત્ત્વની બની જાય છે.

ડૉક્ટરોના ઉપચાર ઉપરાંત એણે એક આધ્યાત્મિક ઉપચાર પદ્ધતિનો પ્રયોગ પણ કર્યો હતો. એણે હૉસ્પિટલમાં એક નોંધ લખી: "મારા એક ફક્ત પચ્ચીસ વર્ષના અંતરંગ મિત્રને મારા જેવો જ ઍટેક આવ્યો હતો. એને હૉસ્પિટલમાં લાવવામાં આવ્યો હતો. એ ચાર કલાકની અંદર મૃત્યુ પામ્યો હતો. મારા બે પરિચિતોની સાથે પણ બાજુના રૂમમાં એવું જ બન્યું હતું. લાગે છે કે મારું કામ હજી પુરું થયું નથી. એથી હું મારાં કામો તરફ પાછો ફરીશ અને મારાં કામોને પૂરાં કરીશ. હું વધુ લાંબું અને સમૃદ્ધ જીવન જીવવા માગું છું. મને આવેલા હાર્ટઍટેકના અનુભવ વિના હું એવું કરી શક્યો ન હોત. ડૉક્ટરો અદ્‌ભુત હતા, નર્સો સેવાભાવી હતી અને હૉસ્પિટલ આદર્શ હતી."

એ પછી એ એણે અજમાવેલી આધ્યાત્મિક ઉપચાર પદ્ધતિ વિશે જણાવે છે. એની ફૉર્મ્યુલાના ત્રણ ભાગ છે. ૧. પહેલી અવસ્થામાં જ્યારે એને સંપૂર્ણ આરામની જરૂર હતી ત્યારે એણે ભક્તિગીતમાં આપવામાં આવેલી ચેતવણીને યાદ કરી: "શાંત રહો અને માનો કે હું ઈશ્વર છું." (ભક્તિગીત ૪૬:૧૦). એટલે કે એણે સંપૂર્ણ આરામ કર્યો અને ઈશ્વરના હાથમાં આરામ કર્યો. ૨. જ્યારે દિવસો વધારે સુધર્યા ત્યારે એણે આ વાક્યનો ઉપયોગ કર્યો: "ઈશ્વરની વાટ જુઓ, હિંમત રાખો અને એ તમારા હૃદયને શક્તિ પ્રદાન કરશે." (ભક્તિગીત ૨૭:૧૪). દરદીએ એના હૃદયને ઈશ્વરની દેખરેખ હેઠળ રાખ્યું અને ઈશ્વરે પોતાનો ઉપચારક હાથ એના હૃદય પર રાખીને એને નવું બનાવી દીધું. ૩. છેવટે જ્યારે

એનામાં શક્તિ પાછી આવી ત્યારે એણે આશ્વાસન અને આત્મવિશ્વાસની નવી જ લાગણીનો અનુભવ કર્યો. એ અનુભવને એણે આ વાક્યમાં વ્યક્ત કર્યો: "હું ઈસુની સહાયથી બધાં કામો કરી શકું છું કારણ કે એ મને શક્તિ આપે છે." (ફિલિપ્પિયન્સ ૪:૧૩). આ દ્વારા એણે સકારાત્મક રીતે એવો દૃઢ વિશ્વાસ દર્શાવ્યો કે એને શક્તિ પ્રદાન કરવામાં આવી અને એને એ પ્રક્રિયા દ્વારા નવી શક્તિ મળી.

આ ત્રણ પૉઇન્ટની ફૉર્મ્યુલાથી એ માણસનો ઉપચાર થયો. એના ડૉક્ટરોની કુશળ ટ્રીટમેન્ટને લીધે એના શરીરમાં ઉપચારક શક્તિઓ મળી અને એમાં વધારો થયો. એ જ રીતે આસ્થાના સશક્ત ઉપયોગથી એની ભીતર આધ્યાત્મિક શક્તિઓ જાગી અને એનો સંપૂર્ણ ઇલાજ થઈ શક્યો. આ બે પદ્ધતિઓના સમન્વય દ્વારા બે મહાન શક્તિઓ આપણને નવું જીવન બક્ષે છે. એક પદ્ધતિ માણસના શરીરની ઉપચારક શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે અને બીજી પદ્ધતિ માનસિક રીતે ઉપચારક શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે. એક તબીબી ઈલાજથી કામ કરે છે અને બીજી આસ્થાના ઇલાજથી કાર્ય કરે છે — અને ઈશ્વર એ બંને પદ્ધતિઓનો સ્વામી હોય છે. ઈશ્વરે શરીર બનાવ્યું છે અને આપણાં મન-મગજને પણ ઘડ્યાં છે. એણે જ બંનેના સ્વાસ્થ્ય સંબંધી નિયમો બનાવ્યા છે. "એમાં આપણે જીવીએ છીએ અને ચાલીએ છીએ — અને એમાં જ આપણું અસ્તિત્વ સમાયેલું છે." (એક્ટ્સ ૧૭:૨૮).

માંદગીને રોકવા માટે અને મન-મગજ-શરીરના ઉપચારમાં તમારી પાસે ઉપલબ્ધ શક્તિઓમાંની મહાન શક્તિને બહાર લાવવાનું ચૂકશો નહીં — એ શક્તિ છે 'આસ્થા' — જે ઉપચાર કરે છે.

આ પ્રકરણમાં આપવામાં આવેલાં સિદ્ધાંતોને ધ્યાનમાં રાખીને તમારું કોઈ સગુંવહાલું બીમાર હોય ત્યારે તમે કેવા પ્રકારનાં રચનાત્મક કાર્યો કરી શકો? અહીં નીચે આઠ વ્યાવહારિક સૂચનો આપવામાં આવ્યાં છે.

૧. એક જાણીતી મેડિકલ કૉલેજના વડાએ આપેલી સલાહ માનો. એમણે કહ્યું હતું: "બીમારીમાં તમે ડૉક્ટરની સાથે તમારા પાદરીને પણ બોલાવી લો." બીજા શબ્દોમાં, સારવાર માટે મેડિકલ સાયન્સ ઉપરાંત ધાર્મિક શક્તિઓ પણ મહત્ત્વની હોય છે એ વાત પર શ્રદ્ધા રાખો.
૨. ડૉક્ટર માટે પ્રાર્થના કરો. તમને ખબર હોવી જોઈએ કે ઈશ્વર એની ઉપચારક શક્તિઓનો ઉપયોગ પ્રશિક્ષિત વ્યક્તિ દ્વારા કરે છે. જેમ કે એક ડૉક્ટરે કહ્યું હતું: "અમે દરદીની સારવાર કરીએ છીએ, ઈશ્વર એને સાજો કરે છે." એથી ડૉક્ટર માટે પ્રાર્થના કરો કે એ ઈશ્વરની ઉપચારક શક્તિઓનું માધ્યમ બની જાય.
૩. તમે જે કાંઈ કરો, તમે ગભરાવ નહીં કે આતંકિત બનો નહીં. જો તમે ડરી જશો તો તમારાં સગાંવહાલાંઓમાં નકારાત્મક કે વિધ્વંસક વિચારો પ્રેરિત કરશો. ખરેખર તો એમને ઉપચાર માટે સકારાત્મક વિચારોની જરૂર હોય છે.
૪. યાદ રાખો કે ઈશ્વર કોઈ પણ કામ નિયમ વિના કરતો નથી. એ વાત પણ યાદ રાખો કે આપણા તુચ્છ સાંસારિક નિયમો આ બ્રહ્માંડમાં પ્રવાહિત થઈ રહેલી મહાન શક્તિની આંશિક અભિવ્યક્તિ છે. આધ્યાત્મિક નિયમો બીમારીમાં પણ લાગુ પડે છે. ઈશ્વરે દરેક બીમારી માટે બે ઇલાજ આપ્યા છે. પહેલો વિજ્ઞાનના પ્રાકૃતિક નિયમો દ્વારા ઉપચાર એટલે કે ડૉક્ટરો — દવાઓનો ઇલાજ અને બીજો આધ્યાત્મિક નિયમ દ્વારા ઉપચાર — એટલે કે આસ્થા દ્વારા ઇલાજ.
૫. તમારા સગાવહાલાને ઈશ્વરના હાથમાં સોંપી દો. તમારી શ્રદ્ધાથી એને દૈવી શક્તિના

પ્રવાહમાં મૂકી દો. અહીં ચિકિત્સા છે, પરંતુ એને અસરકારક બનાવવા માટે દરદીને સંપૂર્ણપણે ઈશ્વરની ઇચ્છાને આધીન કરવો પડશે. આ વાતને સમજવી અઘરી છે અને એનો અમલ કરવો એટલું જ કઠિન છે. પરંતુ એ સત્ય છે કે તમારા સગાવહાલાને બચાવવાની પ્રબળ ઇચ્છા હોય તો એને ઈશ્વરના હાથમાં સોંપી દેવાની તૈયારી રાખવી જ પડશે. એવું કરવાથી દરદીની સાજા થવાની પ્રક્રિયા આશ્ચર્યજનક રીતે સક્રિય થઈ ઊઠે છે.

૬. પરિવારના સભ્યોમાં સામંજસ્ય હોય એ પણ મહત્ત્વનું છે — અહીં સામંજસ્ય એટલે આધ્યાત્મિક વિચારોમાં એકરૂપતા. યાદ રાખો કે બાઇબલમાં એ વાત ઉપર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. મેથ્યુ ૧૮:૧૯માં કહેવામાં આવ્યું છે: "જો આ ધરતી ઉપર બે જણ સાથે મળીને કોઈ પણ બાબત વિશે સમ્મત થઈને જે કાંઈ માગશે, સ્વર્ગમાં બેઠેલા મારા પિતા એમની ઇચ્છા પૂરી કરશે." સ્પષ્ટ રીતે સામંજસ્યના અભાવ અને બીમારી વચ્ચે નજીકનો સંબંધ છે.

૭. તમારા સ્નેહીજનની તબિયત સ્વસ્થ છે એવું ચિત્ર તમારા માનસમાં ઊભું કરો. એને સંપૂર્ણપણે તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં કલ્પો. તમારી કલ્પનામાં એને ઈશ્વરના પ્રેમ અને ભલાઈથી ઉજજવળ થઈ ગયેલું કલ્પો. તમારું ચેતન મન બીમારી — મૃત્યુ સુધ્ધાં—ના વિચારો કરી શકે છે, પરંતુ તમારા નેવું ટકા મગજનો હિસ્સો તમારા અર્ધચેતન મનમાં રહેલો છે. સ્વાસ્થ્યની છબિ જો તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં ઊતરી જશે તો તો તમારા ચિત્તનો આ શક્તિશાળી હિસ્સો પોતાની મેળે જ પ્રચૂર પ્રમાણમાં સ્વાસ્થ્ય માટેની ઊર્જા પૂરી પાડતું રહેશે. આપણે આપણા અર્ધજાગ્રત મનમાં જેના પર વિશ્વાસ મૂકીએ છીએ એ મોટાભાગે આપણને મળે જ છે. જ્યાં સુધી તમારી આસ્થા તમારા અર્ધજાગ્રત મન ઉપર અંકુશ ધરાવશે નહીં ત્યાં સુધી તમને કોઈ સારી વસ્તુ મળશે નહીં, કારણ કે અર્ધજાગ્રત મન ફક્ત એ જ પાછું આપે છે, જે તમારો મૂળભૂત વિચાર હોય છે. જો મૂળ વિચાર નકારાત્મક હોય તો પરિણામ પણ નકારાત્મક મળશે. જો અસલી વિચાર સકારાત્મક હોય તો તમને સકારાત્મક — સાજા થવાનું — પરિણામ મળશે.

૮. સંપૂર્ણપણે સ્વાભાવિક રહો. તમારા સ્નેહીજનને સાજા કરવા માટે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરો. તમે તમારા મનમાં એવું જ ઇચ્છો છો, એથી પ્રાર્થના કરો કે ઈશ્વર કૃપા કરીને એ પ્રકારે કરી આપે. પરંતુ મારું સૂચન છે કે તમે 'કૃપા કરીને' શબ્દનો પ્રયોગ માત્ર એક જ વાર કરો. ત્યાર પછી તમારી પ્રાર્થનામાં ઈશ્વરની ભલાઈ માટે એનો આભાર માનો. આ પ્રકારે પ્રાર્થના કરવાથી ઊંડી આધ્યાત્મિક શક્તિને વહેવામાં મદદ મળશે અને ઈશ્વર પ્રેમભરી સંભાળ રાખી રહ્યો છે એવા આશ્વાસન વડે પ્રસન્નતા પણ મળશે. આ પ્રસન્નતા તમને સાચવી લેશે, અને યાદ રાખો કે પ્રસન્નતા પોતે જ ઉપચાર કરવાની શક્તિ ધરાવે છે.

૧૨
ઊર્જા ઘટવા લાગે તો આ ફૉર્મ્યુલા અપનાવો

મેં સાંભળ્યું છે કે એક મહિલા દવાની દુકાને ગઈ અને ત્યાં એણે માનસિક બીમારી માટે દવાની બૉટલ માગી.

આપણે જાણીએ છીએ કે એવી કોઈ દવા દવાવાળાની દુકાને મળતી નથી કારણ કે એવી દવા ગોળીઓમાં કે બૉટલમાં બનાવવામાં આવતી નથી. તેમ છતાં માનસિક ગરબડ માટે દવા હોય તો છે જ. આપણામાંથી કેટલાય લોકોને એની ખાસ જરૂર છે. એ માટેની દવા પ્રાર્થના, આસ્થા અને પ્રબળ આધ્યાત્મિક ચિંતનના મિશ્રણથી બને છે.

અત્યારના સમયમાં ૫૦થી ૭૫ ટકા લોકોની અસ્વસ્થ માનસિક સ્થિતિ એમના લાગણીતંત્ર પર અને શારીરિક સંરચના પર વિપરીત અસર કરે છે એ વાત વિવિધ પ્રકારે સાબિત થઈ ચૂકી છે. એ કારણે લોકો બીમાર પડે છે. એથી આ જાતની દવાની ખૂબ જરૂર છે. આ બાબતમાં ઓછું જાણતા લોકોને એક ફૉર્મ્યુલા વિશે જાણવા મળશે. એ ફૉર્મ્યુલા ડૉક્ટરોની સારવાર ઉપરાંત પણ એમના માટે જરૂરી છે.

એક ખૂબ મોટી કંપનીના વડાએ એના સેલ્સમૅનેજરને અમારી પાસે મોકલ્યો હતો. આ ઘટના પરથી માણસમાં ઘટતી જતી જીવનશક્તિ (vitality) આધ્યાત્મિક અને ભાવનાત્મક ઉપચારથી કેવી રીતે પાછી મેળવી શકાય છે એનો ખ્યાલ આવશે. આ સેલ્સમૅનેજર અગાઉ ખૂબ જ પ્રભાવશાળી અને કાર્યક્ષમ વ્યક્તિ હતી, પણ હવે એની કાર્યક્ષમતા અને ઊર્જામાં ઘટાડો થવા લાગ્યો હતો. એણે એની નવી-નવી રીતે કામ કરવાની આવડત ગુમાવી દીધી હતી. અગાઉ એ સેલ્સમૅન જુદી રીતે વિચારી શકતો હતો. એની એ સર્જનાત્મક આવડતમાં ઓટ આવવા લાગી હતી. એના સાથીદારોને તરત ખ્યાલ આવી ગયો કે એ ખરાબ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે. બધાએ એને ડૉક્ટરની સલાહ લેવા જણાવ્યું. કંપનીએ એને આરામ કરવા માટે એટલાંટિક સિટીમાં મોકલ્યો. એના ઉપચારના અન્ય પ્રયત્નરૂપે એને ફ્લૉરિડા મોકલ્યો. એ બધા પ્રયત્નો પછી પણ એનામાં કોઈ ખાસ સુધારો જણાયો નહીં.

એના ડૉક્ટર અમારી ધાર્મિક-મનોવિશ્લેષક ક્લિનિક વિશે જાણતા હતા. એમણે કંપનીના પ્રૅસિડન્ટને સૂચન કર્યું કે એ સેલ્સમૅન અમારી સાથે વાતચીત કરવા માટે જાય. પ્રૅસિડન્ટે એને એવું કરવાનું કહ્યું. એથી એ અમારી પાસે આવ્યો તો ખરો, પણ ચર્ચમાં જવાની વાતથી એ અકળાયો હતો.

એણે ગુસ્સાથી કહ્યું: "આ તો બહુ મોટી મજાક છે, એક બિઝનેસમૅનને પાદરી પાસે મોકલવામાં આવે! મને લાગે છે કે હવે તમે મારી સાથે પ્રાર્થના કરશો અને બાઇબલ વાંચશો!"

મેં જવાબ આપ્યો: "એવું કરીશું તો મને નવાઈ લાગશે નહીં, કારણ કે ઘણી વાર આપણી સમસ્યા એવા કોઈ ક્ષેત્રમાં પહોંચી જાય છે, જ્યાં પ્રાર્થના અને બાઇબલનો ઉપચાર અસરકારક પ્રભાવ પાડી શકે છે."

તેમ છતાં એનું વર્તન એટલું બધું અસહકારભર્યું અને ચીડિયું હતું કે મારે લાચાર થઈને કહેવું પડ્યું, "હું તમને સીધી રીતે જણાવું છું કે જો તમે સહકાર આપશો નહીં તો શક્ય છે કે તમારે નોકરી ખોવી પડે."

"તમને કોણે કહ્યું?" એણે પૂછ્યું.

"તમારા ઉપરી અધિકારીએ." મેં જવાબ આપ્યો, "એમણે કહ્યું છે કે જો તમે સાજા થશો નહીં તો એમને દુ:ખ તો થશે જ, પરંતુ એમની પાસે તમને નોકરીમાંથી છૂટા કરવા સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય પણ રહેશે નહીં."

મારી વાત સાંભળીને એ હતપ્રભ થઈ ગયો. એ વખતે એના મોઢા પર દેખાયેલા ભાવ મેં ક્યારેય બીજાના મોઢા પર જોયા નથી. પછી એણે ખચકાતાં-ખચકાતાં પૂછ્યું, "તમને શું લાગે છે, મારે શું કરવું જોઈએ?"

મેં જવાબ આપ્યો: "તમારી જે દશા છે એ કેટલીય વાર ડર, ટેન્શન, ચિંતા, દ્વેષ, નફરત કે અપરાધભાવના પરિણામે થાય છે. એવું અન્ય કિસ્સાઓમાં પણ જોવા મળ્યું છે કે જ્યારે આ પ્રકારની લાગણી વિષયક તકલીફો એકઠી થઈને એક હદ સુધી પહોંચી જાય છે ત્યારે તમારું વ્યક્તિત્વ એને સાચવી શકતું નથી અને હાર માની લે છે. ભાવનાત્મક, આધ્યાત્મિક અને બૌદ્ધિક શક્તિના સ્રોત બંધ થવા લાગે છે — અને કોઈ પણ વ્યક્તિ દ્વેષ, ડર કે અપરાધભાવને લીધે ભયથી ઘેરાઈ જાય છે. તમારું કારણ શું છે એ હું જાણતો નથી, પરંતુ તમને મારી સલાહ છે કે તમે મને તમારા માટે સહાનુભૂતિ ધરાવતો મિત્ર સમજો. તમે મારા પર પૂરતો વિશ્વાસ રાખી શકો છો. તમે મને તમારા વિશે જણાવો." એ કશું જ છુપાવ્યા વિના એના મગજમાં ઘર કરી ગયેલા ભય, દ્વેષ કે અપરાધભાવને સંપૂર્ણપણે બહાર કાઢી નાખે એ વાત ઉપર મેં ખાસ ભાર મૂક્યો. "હું તમને ખાતરી આપું છું કે તમે જે કંઈ કહેશો એ બધું જ ખાનગી રાખવામાં આવશે. તમને કંપની, ફક્ત તમે અગાઉ હતા એવા પ્રભાવશાળી વ્યક્તિના રૂપમાં જ પાછા લેવા માગે છે."

થોડા જ સમયમાં એની સમસ્યાનું કારણ બહાર આવવા લાગ્યું. એ માણસે ઘણાં પાપ કર્યાં હતાં. એને ઢાંકવા માટે એ કેટલીય વાર જૂઠું બોલ્યો હતો. હવે એને ડર લાગવા માંડ્યો હતો કે એનો ભાંડો ફૂટી જશે. એ એની ભીતર ચાલી રહેલા સંઘર્ષનું કરુણ ઉદાહરણ બની ગયો હતો. એ બધું જ માનસિક ગંદવાડની હદ સુધી પહોંચી ગયું હતું.

એને બોલતો કરવો કપરું કામ હતું. એ મૂળભૂત રીતે ચોખ્ખો માણસ હતો અને એનામાં ભારોભાર શરમની લાગણી ભરેલી હતી. મેં એને કહ્યું કે હું એના મૌનનું કારણ સમજી શકું છું, પણ જ્યાં સુધી એ બોલીને બધું બહાર કાઢશે નહીં ત્યાં સુધી એને મદદ કરવી શક્ય બનશે નહીં.

જ્યારે એણે બોલીને બધું પ્રગટ કરી નાખ્યું ત્યાર પછી એ જે પ્રકારની પ્રતિક્રિયા આપીને વર્ત્યો હતો એ હું ક્યારેય ભૂલી શકીશ નહીં. એ એના પગ ઉપર ઊભો થયો અને ઉપરની બાજુ ખેંચાયો. એણે એના પંજા પર ઊભા રહીને આંગળીઓ છત તરફ લંબાવી અને એક ઊંડો શ્વાસ ખેંચ્યો. પછી એણે કહ્યું: "ઓહ... હવે મને સારું લાગે છે." એની પ્રતિક્રિયા મુક્તિ અને રાહતની નાટકીય અભિવ્યક્તિ હતી. પછી મેં સૂચન કર્યું કે એ પ્રાર્થના કરે અને ઈશ્વર પાસે એના ગુનાઓની માફી માગે, જેથી ઈશ્વર એને ફરી એકવાર શાંતિ અને સ્વસ્થતાથી ભરી દે.

"તમે મને મોટેથી પ્રાર્થના કરવા કહો છો?" એણે શંકાભર્યા અવાજમાં કહ્યું, "મેં મારી જિંદગીમાં કદી પણ એવું કર્યું નથી."

"હા," મેં કહ્યું, "એ એક સારી આદત છે, એનાથી તમને શક્તિ મળશે."

એ એક સાદી પ્રાર્થના હતી. મને યાદ છે ત્યાં સુધી એણે કહ્યું હતું: "પ્રિય ઈશ્વર, હું એક દુષ્ટ માણસ છું. મેં કરેલી બધી જ ભૂલો માટે મને અફસોસ છે. મેં મારી બધી જ ભૂલો અહીં મારા મિત્ર સમક્ષ કબૂલ કરી છે. હવે હું તમારી પાસે માગું છું કે તમે મને માફ કરી દો અને મારામાં શાંતિ ભરી દો. સાથેસાથે મને એટલો મજબૂત બનાવી દો કે હું ફરીથી એવી ભૂલો કરું નહીં. મને ફરી સ્વચ્છ અને સારો માણસ, હું અગાઉ હતો એથી પણ વધારે સારો માણસ, બનવામાં સહાય કરો."

એ એ જ દિવસે એની ઑફિસ ચાલ્યો ગયો. એને કશું પણ કહેવામાં આવ્યું નહોતું, કશું કહેવાની જરૂર પણ નહોતી — કારણ કે એ તરત જ સાચા માર્ગે આવી ગયો હતો. આજે એ એના શહેરમાં સર્વશ્રેષ્ઠ મૅનેજરોમાંનો એક છે.

ત્યાર પછી હું એના પ્રૅસિડન્ટને મળ્યો. એમણે કહ્યું, "તમે એનો શો ઇલાજ કર્યો તે તો હું જાણતો નથી, પરંતુ હવે એનામાં ફરીથી જૂની આગ દેખાઈ રહી છે."

"મેં કશું જ કર્યું નથી, જે કર્યું છે તે ઈશ્વરે કર્યું છે." મેં જવાબ આપ્યો.

"હા..." એણે કહ્યું, "હું સમજી શકું છું — જે હોય તે, પરંતુ એ અગાઉ જેવો થઈ ગયો છે."

જ્યારે એ માણસની જીવનશક્તિ ઘટવા લાગી હતી ત્યારે એણે એક હેલ્થ ફૉર્મ્યુલા અપનાવી. એનાથી એ અગાઉ જેવો જ કાર્યક્ષમ બની ગયો. એણે લીધેલી મનોવૈજ્ઞાનિક દવાથી એની અસ્વસ્થ આધ્યાત્મિક અને માનસિક રોગનો ઉપચાર શક્ય બન્યો.

યુનિવર્સિટી ઑફ કૉલૉરાડો મેડિકલ સ્કૂલના ડૉ. ફ્રેન્કલિન ઍબાગના કહેવા પ્રમાણે જનરલ હૉસ્પિટલોના ત્રીજા ભાગના કેસ શરીરસંબંધી કારણોસર હોય છે, ત્રીજા ભાગના કેસ પાછળ ભાવનાત્મક અને શારીરિક કારણો હોય છે અને અન્ય ત્રીજા ભાગના કેસો સ્પષ્ટ રીતે લાગણીતંત્રમાં ગરબડને કારણે થયેલી બીમારીના હોય છે.

'માઈન્ડ ઍન્ડ બૉડી'ના લેખક ડૉ. ફ્લેન્ડર્સ ડનબાર કહે છે: "પ્રશ્ન એ નથી કે કોઈ બીમારી કેટલી શારીરિક છે અને કેટલી ભાવનાત્મક છે, પ્રશ્ન એ છે કે એ બંનેનું પ્રમાણ કેટલું છે."

આ વિષય પર જેણે વિચાર કર્યો હશે એ દરેક વિચારશીલ વ્યક્તિને ડૉક્ટરો જે કહે છે તે વાત સાચી લાગી હશે — એ ડૉક્ટરો જણાવે છે કે નફરત, ધિક્કાર, કપટ, દુર્ભાવ, ઈર્ષ્યા, બદલો લેવાની ભાવના જેવાં વલણોથી બીમારી ફેલાય છે. જ્યારે તમારા ઉપર ક્રોધનો હુમલો થાય છે ત્યારે તમને તમારા પેટના ઊંડાણમાં ઊતરતા હો એવો ભાવ અનુભવશો. એને પેટની બીમારી કહેવાય છે. લાગણીઓના વિસ્ફોટ પછી શરીરમાં રાસાયણિક પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે. એનાથી બીમારી જેવું લાગવા માંડે છે. જો એ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિ થોડા વધારે સમય સુધી સતત ચાલતી રહે તો શરીરની સામાન્ય સ્થિતિ અવશ્ય કથળતી જશે.

એક વ્યક્તિને હું અને ડૉક્ટર બંને ઓળખતા હતા. એના વિશે વાત કરતાં ડૉક્ટરે મને જણાવ્યું કે એ દરદી 'બદલાની આગમાં સળગીને મૃત્યુ પામ્યો હતો.' ડૉક્ટર સ્પષ્ટપણે માનતા હતા કે એ માણસ એની અંદર લાંબા સમયથી ભરી રાખેલી ધિક્કારની ભાવનાના કારણે મૃત્યુ પામ્યો હતો. 'એણે એના શરીરને એટલું બધું નુકસાન પહોંચાડ્યું હતું કે એની પ્રતિકારક શક્તિ ઘટી ગઈ હતી, એથી શારીરિક માંદગીએ એના પર હુમલો કર્યો ત્યારે

એનામાં શક્તિ કે સ્ટેમિના રહ્યાં જ નહોતાં. એ એની માંદગીને હરાવી જ શક્યો નહીં. એની અંદર ભરેલી પ્રબળ વેરભાવનાના કારણે એ શારીરિક રીતે નિર્બળ બની ગયો હતો.'

સૅન ફ્રાન્સિસ્કોના ડૉક્ટર ચાર્લ્સ માઇનર કૂપરે 'હૃદયની સમસ્યા વિશે હૃદયપૂર્વક આપવામાં આવેલી સલાહ' શીર્ષકવાળા એમના લેખમાં લખ્યું છે: "તમારે તમારી ઈમોશનલ (ભાવનાત્મક) પ્રતિક્રિયાઓને વશમાં રાખવી જોઈએ. હું તમને જણાવું છું કે હું એક હાઈ બ્લડપ્રેસરના એક દરદીને ઓળખું છું. એ જ્યારે પણ ક્રોધ કરતો હતો ત્યારે એનું બ્લડપ્રેસર સાઠ પૉઈન્ટ વધી જતું હતું. આ વાત પરથી તમે સમજી શકશો કે આવા પ્રકારની પ્રતિક્રિયાના સ્ટ્રેઈનની કેવી વિપરીત અસર તમારા હૃદય પર થતી હશે." એમણે લખ્યું છે કે જે વ્યક્તિ ખૂબ જલદી ઉશ્કેરાઈ જાય છે એ વ્યક્તિ કોઈ પણ વાંક કે ભૂલ માટે બીજાને દોષ આપે છે, ખરેખર તો એ વાત માટે એટલા બધા વ્યાકુળ થવાની જરૂર જ હોતી નથી. જે બની જ ચૂક્યું છે એને તમે બદલી શકવાના નથી. એમણે મહાન સ્કૉટિશ સર્જન જૉન્હ હન્ટરના શબ્દો ટાંક્યા હતા. ડૉ. હન્ટર પોતે હાર્ટના દરદી હતા અને તેઓ જાણતા હતા કે પ્રબળ લાગણીઓની એમના હૃદય પર કેવી અસર થશે. એમણે કહ્યું હતું, એમની જિંદગી એમને ગુસ્સે કરવા માટે પ્રેરી શકે એવી કોઈ પણ વ્યક્તિ પર નિર્ભર હતી. એક વાર જ્યારે તેઓ પોતાનો ક્રોધ કાબૂમાં રાખી શક્યા નહીં ત્યારે એમને હાર્ટઍટેક આવ્યો હતો. એ ઍટેકમાં જ એમનું મૃત્યુ થયું હતું.

લેખના સમાપનમાં ડૉ. કૂપર લખે છે: "જ્યારે જ્યારે તમને બિઝનેસની સમસ્યા પરેશાન કરવા લાગે કે તમે ગુસ્સે થવા લાગો ત્યારે તમારી જાતને સંપૂર્ણપણે ઢીલી છોડી દો. એનાથી તમારી અંદર વધવા લાગેલું આંતરિક ટેન્શન ઘટવા લાગશે. તમારું હૃદય એક સૌમ્ય, ખુશનુમા, સમજદારીપૂર્વક પોતાની શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ પર કાબૂ રાખી શકે એવી વ્યક્તિમાં કાયમી વસવાટ કરવા માગે છે."

જો તમને લાગતું હોય કે તમારી સ્થિતિ બરાબર નથી તો મારી તમને સલાહ છે કે તમે પ્રામાણિકપણે આત્મવિશ્લેષણ કરો. તમારી જાતને પ્રામાણિકપણે પૂછો કે તમે કોઈ દુર્ભાવના, રોષ કે વેરભાવનાને પોષી છે? જો એવું હોય તો એ બધાંને તમારામાંથી બહાર કાઢીને ફેંકી દો. વિલંબ કર્યા વિના એમાંથી મુક્ત થઈ જાઓ. નફરતથી તમારા સિવાય બીજા કોઈને નુકસાન થતું નથી. તમે જે અન્ય વ્યક્તિ માટે એવા ભાવો અનુભવો છો એને કોઈ જ નુકસાન થવાનું નથી, પણ તમારા જીવનના દરેક દિવસ અને રાત એ કડવા ભાવ તમને કોરી ખાય છે. કેટલાય લોકો કોઈ ખોટી ચીજ ખાય તો એના કારણે એ લોકો માંદા પડતા નથી, પરંતુ એમને કોઈ ખોટી વસ્તુ ખાઈ રહી હશે તો એ વ્યક્તિ બીમાર પડે છે. લાગણીઓ સાથે સંબંધ ધરાવતી બીમારીઓ તમારા ઉપર ચઢી બેસે છે, તમારી ઊર્જાને ઘટાડી દે છે, તમારી કાર્યક્ષમતા ઘટાડે છે અને તમારી તંદુરસ્તી પર માઠી અસર કરે છે — અને અલબત્ત, એ તમારાં પ્રસન્નતા-સુખને પણ ખતમ કરી નાખે છે.

હવે આપણે વિચારો શારીરિક સ્થિતિ પર અસર કરે છે એ બાબત સમજવા લાગ્યા છીએ. આપણને ખ્યાલ આવી ગયો છે કે કોઈ વ્યક્તિ નફરત કરીને પોતાને જ બીમાર પાડી શકે છે. આપણે સમજવા લાગ્યા છીએ કે અપરાધભાવથી આપણે જુદા જુદા પ્રકારની શારીરિક તકલીફો પેદા કરીએ છીએ. ઉપરાંત ભય અને ચિંતાથી ચોક્કસ પ્રકારનાં શારીરિક દુર્દશાનાં ચિંહ્નો દેખાવા લાગે છે. આપણે એ પણ જાણીએ છીએ કે જો વૈચારિક પ્રક્રિયા બદલવામાં આવે તો શારીરિક બીમારીમાંથી સાજા થઈ શકાય છે.

થોડા વખત પહેલાં એક ડૉક્ટરે મને એક યુવાન મહિલા વિશે વાત કરી. એને ૧૦૨ ડિગ્રી તાવ હતો. એને હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવી હતી. એ ર્‌યુમેટાઈડ

આર્થ્રાઇટિસનો ભોગ બની હતી. એના સાંધા પર ખરાબ રીતે સોજા આવી ગયા હતા. એના કેસનો બરાબર અભ્યાસ કરવા માટે ડૉક્ટરે એની પીડા ઓછી કરે એવી દવાના ઓછા ડૉઝ સિવાય બીજી કોઈ દવા આપી નહીં. બે દિવસ પછી યુવતીએ પૂછ્યું, "મારે આ સ્થિતિમાં કેટલો વખત રહેવું પડશે? હૉસ્પિટલમાં કેટલો સમય રહેવું પડશે?"

"મને લાગે છે કે મારે તમને જણાવી દેવું જોઈએ," ડૉક્ટરે જવાબ આપ્યો, "કદાચ તમારે છ મહિના માટે હૉસ્પિટલમાં રહેવું પડશે."

"એનો અર્થ એમ કે મારાં લગ્ન છ મહિના સુધી થઈ શકશે નહીં." યુવતીએ પૂછ્યું.

"મને અફસોસ છે." ડૉક્ટરે કહ્યું, "પરંતુ હું આ બાબતે આથી વિશેષ કોઈ ખાતરી આપી શકું તેમ નથી."

આ વાત સાંજે થઈ હતી. બીજી સવારે યુવતીને તાવ નહોતો. એના સાંધાનો સોજો પણ ઊતરી ગયો હતો. ડૉક્ટરને આ ફેરફાર સમજાયો નહીં. એણે એને થોડા દિવસો નિરીક્ષણ માટે હૉસ્પિટલમાં રાખી, પછી એને ઘેર જવા દીધી.

એક મહિના પછી એ જ યુવતી, એ જ બીમારી સાથે ફરી એકવાર હૉસ્પિટલમાં દાખલ થઈ. તાવ એકસો-બે અને સાંધા પર સોજા. પ્રશ્ન પૂછતાં ખબર પડી કે યુવતીના પિતા ઇચ્છતા હતા કે એ યુવતી એમની પસંદના છોકરા સાથે લગ્ન કરે. પિતા માનતા હતા કે એમણે પસંદ કરેલો યુવક એમના બિઝનેસમાં ઘણો લાભદાયક નીવડશે. યુવતી એના પિતાને ખૂબ પ્રેમ કરતી હતી, પરંતુ એ જેને પ્રેમ કરતી ન હોય એવા યુવક સાથે લગ્ન કરવા ઇચ્છતી નહોતી. એથી એના અર્ધજાગ્રત મને એને મદદ કરી ને એ તાવ તથા ર્‌યુમેટાઈડ આર્થ્રાઇટિસની બીમારીમાં પટકાઈ.

ડૉક્ટરે યુવતીના પિતાને સમજાવ્યા. એમને કહ્યું કે જો એ દીકરીના લગ્ન માટે જબરદસ્તી કરશે તો એમની દીકરી હંમેશને માટે રોગી બની રહેશે. જ્યારે એના પિતાએ તે યુવતીને જણાવ્યું કે હવે તારે એ યુવક સાથે લગ્ન કરવા પડશે નહીં ત્યારે યુવતી તરત જ અને હંમેશને માટે સાજી થઈ ગઈ.

આ કિસ્સા પરથી એવું ધારી લેતા નહીં કે જો તમને આર્થ્રાઇટિસ છે તો તમારાં લગ્ન ખોટી વ્યક્તિ સાથે થયાં છે! આ ઘટના પરથી માનસિક પરિસ્થિતિઓ શારીરિક સ્થિતિ પર કેવી ઊંડી અસર કરે છે એટલું જ જાણી શકાય.

મેં એક મનોવિશ્લેષકના વિધાનને ઊંડા રસથી વાંચ્યું હતું. એમણે જણાવ્યું હતું કે બાળકો એમની આસપાસના લોકોમાંથી ઓરી-અછબડા જેવા ચેપી રોગો જેટલા જલદી પકડી લે છે એનાથી પણ જલદી તેઓ ડર અને નફરતના ભાવોને પકડી લે છે. ડરના વાઈરસ એમના માનસમાં ઊંડે સુધી જઈ શકે છે અને જીવનપર્યંત ત્યાં રહીં શકે છે. મનોવિશ્લેષક આગળ કહે છે: "પરંતુ સારા નસીબે બાળકો પ્રેમ, સારાપણું અને આસ્થાને પણ પકડી શકે છે અને તેઓ સામાન્ય, સ્વસ્થ બાળકો અને વયસ્કો બની શકે છે."

'લેડિઝ હૉમ જર્નલ' નામના સામયિકમાં કૉન્સ્ટેન્સ જે. ફોસ્ટરે એક લેખમાં ટેમ્પલ યુનિવર્સિટી મેડિકલ સ્કૂલના ડૉ. ઍડવર્ક વૅઈસે અમેરિકન કૉલેજ ઑફ ફિઝિશિયન્સમાં આપેલ વ્યાખ્યાનને ટાંક્યું હતું. એમાં ડૉ. વૅઈસે જણાવ્યું હતું કે સ્નાયુઓ અને સાંધાના લાંબા સમયના દરદીઓના મનમાં પોતાની કોઈ નિકટની વ્યક્તિ પ્રત્યે ધૂંધવાતી નારાજગી હોવાની શક્યતા રહેલી છે. એમણે જણાવ્યું હતું કે એ વ્યક્તિ પોતે લાંબા સમયથી એવી કોઈ વિદ્રોહની ભાવનાને પોષી રહી છે એ સત્યથી મોટા ભાગે અજાણ હોય છે.

એ લેખમાં આગળ જતાં લેખક કહે છે: "આ સંદર્ભમાં કોઈ પણ પ્રકારની ગેરસમજને દૂર કરવા માટે ભારપૂર્વક કહેવું જરૂરી છે કે (રોગના કારણ માટે) લાગણીઓ પણ જંતુઓ

જેટલી જ વાસ્તવિક હોય છે, એથી લાગણીઓથી પણ જંતુઓની જેમ જ ચેતતા રહેવું જોઈએ. લાગણીઓના કારણે જે પીડા અને બીમારીઓનું દુ:ખ ઉત્પન્ન થાય છે એ બૅક્ટેરિયાના કારણે ઉદ્ભવતા દર્દ અને પીડાથી વધારે કાલ્પનિક હોતાં નથી. કોઈ પણ સંજોગોમાં દરદીને જાણીજોઈને માંદગી વહોરવા માટે દોષી ઠેરવવો જોઈએ નહીં. આ પ્રકારના લોકો મગજની કોઈ બીમારીનો ભોગ બનતા નથી, પરંતુ એમની લાગણીઓની અવ્યવસ્થાના ભોગ બને છે — જે લાગણીઓ મોટા ભાગે લગ્નસંબંધી કે માતાપિતા અને સંતાન વચ્ચેની સમસ્યા સાથે જોડાયેલી હોય છે."

એ જ મૅગેઝિનમાં એક અન્ય લેખ પણ આપવામાં આવ્યો છે. એમાં કોઈ એક મહિલાની વાત જણાવવામાં આવી છે. એ મહિલા એના હાથ પર ખરજવાની ફરિયાદ સાથે ડૉક્ટર પાસે આવી હતી. ડૉક્ટરે એને એના વિશે વાતો કરવા માટે પ્રેરી. એમાંથી જાણવા મળ્યું કે એ ખૂબ જ અક્કડ-કઠોર સ્વભાવની સ્ત્રી હતી. એના હોઠ પાતળા અને દબાયેલા રહેતા હતા. એ સંધિવાના દરદથી પણ પીડાતી હતી. ડૉક્ટરે એ મહિલાને એક મનોવિશ્લેષક પાસે મોકલી. એણે પહેલી નજરે જ જોઈ લીધું કે એ મહિલાના જીવનમાં કોઈક ઉશ્કેરાટજનક બાબત છુપાયેલી છે, જે ખરજવારૂપે એની ચામડી પર બહાર નીકળી આવી હતી. એ રીતે એ મહિલા કોઈ વસ્તુ કે કોઈ વ્યક્તિને ખોતરી નાખવાની ઇચ્છા એના પોતાના પર કાઢી રહી હતી.

છેવટે ડૉક્ટરે એને સ્પષ્ટપણે પૂછી જ લીધું, "તમને કઈ બાબત પીડી રહી છે? તમે કોઈક બાબતથી ચિઢાયેલાં છો?"

"એ એકદમ ટટ્ટાર થઈ ગઈ અને મારી ઑફિસમાંથી સડસડાટ બહાર નીકળી ગઈ. એથી હું સમજી ગયો કે મારું નિશાન બરાબર સચોટ જગ્યાએ વાગ્યું છે. થોડા દિવસ પછી એ ખરજવાની અસહ્ય પીડાને લીધે ફરીથી મારી પાસે આવી. હું એને મદદ કરી શકું એ માટે એ તૈયાર હતી, એ માટે એની ભીતર ભરેલો ધિક્કાર બહાર કાઢીને ફેંકી દેવો પડે તો એ માટે પણ એને વાંધો નહોતો.

"એની વાતો પરથી જાણવા મળ્યું કે એના કુટુંબમાં વસિયત વિશે ઝઘડો ચાલતો હતો. એ મહિલાને લાગ્યું હતું કે એના નાનાભાઈએ એને અન્યાય કર્યો છે. જ્યારે એણે એના ભાઈ પ્રત્યે દુશ્મનાવટ છોડી દીધી ત્યારે એ સાજી થઈ ગઈ. એણે એના ભાઈ સાથે ચોવીસ કલાકની અંદર સુલેહ કરી લીધી, પરિણામે એનું ખરજવું પણ મટી ગયું."

યુનિવર્સિટી ઑફ પેનસિલ્વેનિયા મેડિકલ સ્કૂલના ડૉ. એલ. જે. સૉલ જણાવે છે કે લાગણીઓના અસંતુલનનો સંબંધ શરદી-સળેખમ સાથે પણ હોય છે. એમણે એ વિષયનો અભ્યાસ કર્યો છે.

"લાગણીઓનું અસંતુલન આપણા ગળા અને નાક નીચેના અસ્તરમાં રક્તપ્રવાહને અસર કરે છે. એ ગ્રંથિઓના સ્રાવ પર પણ અસર કરે છે. એ કારણે શરદીના વાઈરસ અથવા કિટાણુઓ ચેપી બની જાય છે અને શરદી-સળેખમનો હુમલો આવે છે."

કોલંબિયા યુનિવર્સિટીની કૉલેજ ઑફ ફિઝિશિયન્સ ઍન્ડ સર્જન્સના ડૉ. એડમંડ પી. ફાઉલર કહે છે: "પરીક્ષા વખતે કેટલાય મેડિકલના વિદ્યાર્થીઓને શરદી થઈ જાય છે. એ જ રીતે કેટલાય લોકોને મુસાફરી પહેલાં કે પછી શરદી થઈ જાય છે. જે મહિલાઓને મોટા પરિવારની સંભાળ લેવાની હોય છે એમને શરદી થઈ જાય છે. મોટા ભાગે જ્યારે કોઈ સ્ત્રીના ઘરે એની સાસુ આવવાની હોય છે ત્યારે એને શરદી થાય છે અને જ્યારે એની સાસુ પાછી જાય છે ત્યારે એને શરદી મટી જાય છે." (ડૉ. ફાઉલર સાસુ ઉપર પુત્રવધૂ કે જમાઈની અસર વિશે કહેતા નથી. કદાચ એને પણ શરદી થઈ જતી હશે.)

ડૉ. ફાઉલરે જે કિસ્સાઓના રિપોર્ટ આપ્યા એમાં એક કિસ્સો પચીસ વર્ષની સેલ્સગર્લ વિશે હતો. જ્યારે એ એમની ક્લિનિકમાં આવી ત્યારે એનું નાક બંધ હતું. નાકની અંદરનો ભાગ લાલ હતો. એનું માથું દુ:ખતું હતું અને સાધારણ તાવ પણ હતો. એ આ પ્રકારનાં લક્ષણો બે અઠવાડિયાંથી સહન કરી રહી હતી. પૂછવાથી જાણવા મળ્યું કે એની સગાઈ થઈ હતી એ યુવક સાથે ભયાનક ઝઘડો થયો ત્યાર પછીના થોડા જ કલાકોમાં આ લક્ષણો દેખાયાં હતાં.

દવાઓથી એની શરદી મટી ગઈ, પરંતુ થોડાં અઠવાડિયાં પછી એ યુવતી ફરી એ જ તકલીફ સાથે ડૉક્ટર પાસે આવી. આ વખતે એક દુકાનદાર સાથે વિવાદ થયો ત્યાર પછી એ સમસ્યા શરૂ થઈ હતી. ફરી એકવાર એને દવાઓથી સારું થઈ ગયું. પરંતુ એ યુવતીને વારંવાર શરદી થતી હતી અને દર વખતે એનો સંબંધ ગુસ્સાના આવેગ સાથે જોવા મળ્યો હતો. ડૉક્ટર ફાઉલર છેવટે એ યુવતીને સમજાવી શક્યા કે એની લાંબા સમયની શરદીની તકલીફ પાછળ એનો ગુસ્સો કારણભૂત છે. જ્યારે એ યુવતીએ શાંત જીવન જીવવાની રીત શીખી લીધી ત્યારે એની છીંકો અને શરદી આપમેળે જતાં રહ્યાં.

તેમ છતાં લોકો હજી પણ વિચારે છે કે બાઇબલમાં આપવામાં આવેલી નફરત ન કરવાની કે ગુસ્સે નહીં થવાની સલાહ માત્ર “સૈદ્ધાંતિક” છે. બાઇબલ સૈદ્ધાંતિક — થિયરેટિકલ — નથી. એ ડહાપણનું સર્વશ્રેષ્ઠ પુસ્તક છે. એ જીવન અને સ્વાસ્થ્ય પર વ્યવહારિક સલાહોથી ભરપૂર છે. ક્રોધ, વેરભાવના અને અપરાધભાવ તમને બીમાર પાડે છે. અત્યારના ડૉક્ટરો પણ આપણને એ જ કહે છે. એનાથી બાઇબલ વ્યક્તિના કલ્યાણમય જીવન વિશેનું આપણું સર્વશ્રેષ્ઠ પુસ્તક છે એ વાત ફરી વાર સિદ્ધ થાય છે. ઘણા લોકો બાઇબલને માત્ર ધાર્મિક ગ્રંથ માને છે, વ્યવહારમાં ઉપયોગી થાય એવું માનતા નથી. એ કારણે એ લોકો એના તરફ ધ્યાન આપતા નથી. બીજાં પુસ્તકો કરતાં બાઇબલ વધારે વંચાય છે એમાં કશી નવાઈ નથી. એનું કારણ એ છે કે બાઇબલમાંથી આપણામાં કંઈ ગરબડ છે એટલું જ ફક્ત જાણવા મળતું નથી, એને કેવી રીતે સુધારી શકાય તે પણ આપણને એમાંથી જાણવા મળે છે.

ડૉ. ફાઉલરે અસુરક્ષા અનુભવતાં બાળકોમાં ‘લાગણીઓમાં ગરબડનાં’ કારણો તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચ્યું છે. એમણે જણાવ્યું છે કે જે બાળકો ભગ્ન કુટુંબોમાંથી આવે છે એમનામાં લાંબા સમયની શરદીનાં લક્ષણો જોવા મળે છે. જ્યારે ઘરમાં નાનું બાળક જન્મે છે ત્યારે એનાથી મોટું સંતાન શ્વાસોચ્છ્વાસ સંબંધિત બીમારીનો ભોગ બને છે કારણ કે એને પોતાની અવગણના થતી હોય એવું લાગે છે અને એનામાં ઈર્ષ્યા જન્મે છે. એક નવ વર્ષના છોકરાનો પિતા સરમુખત્યાર જેવો હતો અને એની માતા ખૂબ લાડ કરે એ પ્રકારની હતી. મા-બાપમાંથી એકની કઠોરતા અને બીજાની કોમળતાના સંઘર્ષથી એ છોકરો સ્પષ્ટપણે મૂંઝાઈ જતો હતો. એ ખાસ કરીને એના પિતા એને સજા કરતા એનાથી ડરતો હતો. એ છોકરો કેટલાંય વર્ષો સુધી સતત શરદી અને છીંકોથી પરેશાન રહ્યો. એવું જાણવા મળ્યું છે કે જ્યારે એ એનાં મા-બાપથી દૂર કૅમ્પમાં રહેવા ગયો ત્યારથી એને શરદી મટી ગઈ હતી.

જો ચીડ, ક્રોધ, નફરત અને વેરભાવના માણસને બીમાર પાડવામાં એટલી બધી જોરદાર અસર કરતાં હોય તો એનો ઇલાજ શું છે? દેખીતી રીતે એનો ઇલાજ છે આપણાં મન-મગજમાં સદ્‌ભાવ, ક્ષમા, આસ્થા, પ્રેમ અને શાંતિનો દૃષ્ટિકોણ વિકસાવવો. એવો દૃષ્ટિકોણ વિકસાવવા માટે અહીં નીચે કેટલાંક વ્યાવહારિક સૂચનો આપવામાં આવ્યાં છે. ઘણા લોકોએ એને સફળતાપૂર્વક અજમાવી જોયાં છે. ખાસ કરીને ક્રોધ ઉપર

કાબૂ મેળવવા માટે એમને ઘણાં ઉપયોગી નીવડ્યાં છે. આ સૂચનોનું સતત પાલન કરવાથી સારા સ્વાસ્થ્યની ભાવના ઉત્પન્ન થઈ શકે છે.

૧. યાદ રાખો, ક્રોધ એક ભાવના છે અને ભાવના હંમેશાં ઉષ્ણ હોય છે — એ ગરમ પણ હોય છે. એથી કોઈ પણ ભાવના પર કાબૂ મેળવવા માટે એને ઠંડી કરી દો. એને ઠંડી કેવી રીતે કરી શકાય? જ્યારે કોઈ માણસ ગુસ્સે ભરાય છે ત્યારે એ મુઠ્ઠીઓ વાળીને દબાવે છે, એનો અવાજ ઊંચો થઈ જાય છે, શરીર અક્કડ બની જાય છે. (મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે તમે લડવા માટે તૈયાર થઈ જાવ છો ત્યારે તમારા શરીરમાં એડ્રીનલિન પ્રવાહિત થવા લાગે છે.) આ આપણા જ્ઞાનતંત્રમાં પાષાણયુગના અવશેષ છે. એથી ક્રોધની ભાવનાની ગરમીનો ઠંડકથી જાણીબૂઝીને વિરોધ કરો — એને બરફ જેમ જમાવી દો. ઇચ્છાશક્તિનો પ્રયોગ કરીને મુઠ્ઠીને વળવા દેશો નહીં. તમારી આંગળીઓ સીધી રાખો, તમારા અવાજને જાણીજોઈને નીચો કરી દો — એને ગણગણાટ જેવો બનાવી દો. યાદ રાખો ગણગણાટ — સંભળાય નહીં તેવા અસ્પષ્ટ અવાજ — થી દલીલો કરવી મુશ્કેલ હોય છે. ખુરસી પર લંબાવી દો, શક્ય હોય તો સૂઈ જાવ. સૂતાં સૂતાં ગુસ્સાથી પાગલ થવું મુશ્કેલ હોય છે.

૨. તમારી જાતને મોટેથી કહો: “મૂર્ખાઈ કરવી બંધ કર. ક્રોધથી તને કોઈ લાભ થવાનો નથી, એથી જવા દે.” જોકે એવા સમયે તમારા માટે પ્રાર્થના કરવી અશક્ય હશે, તો પણ પ્રાર્થના કરવાનો પ્રયત્ન કરો. ઓછામાં ઓછું તમારા મનમાં ઈશ્વરની છબિને લાવો. ઈશ્વર પણ તમારી જેમ ગુસ્સાથી પાગલ બની રહ્યા છો એવું વિચારો. તમે ઈશ્વરને ક્રોધિત સ્વરૂપમાં જોઈ જ શકશો નહીં, એથી તમારાથી પણ એવું કરાય નહીં. આ પ્રકારના પ્રયાસોથી તમારા ક્રોધનો ફુગ્ગો ફૂટી જશે.

૩. ગુસ્સાને ઠંડો કરવાની એક સરસ પદ્ધતિનું સૂચન શ્રીમતી ગ્રેસ ઓસલરે આપ્યું છે. પહેલાં તો એ “દસ સુધી ગણતી હતી” પછી એને લાગ્યું કે પ્રાર્થનાના દસ શબ્દોથી એ એનો ગુસ્સો કાબૂમાં લાવવામાં ઘણી સફળ થઈ રહી છે: “સ્વર્ગમાં વસતા આપણા પવિત્ર પિતાના આશીર્વાદ અમને સદા મળતા રહો.” તમે જ્યારે ગુસ્સામાં હો ત્યારે આ શબ્દોને દસ વાર બોલો અને તમારો ગુસ્સો આપમેળે ઊતરી જશે.

૪. ગુસ્સો એક મોટો શબ્દ છે, જે નાના-નાના અનેક તણાવોની એકઠી થયેલી ભાવનાઓની પ્રબળ અભિવ્યક્તિ છે. એ માટેના દરેક તનાવ કે કુંઠા પોતે પોતાની રીતે નાનકડાં હોઈ શકે છે, પરંતુ એ બધાં ભેગાં મળીને અંતે એક મોટી આગનું રૂપ ધારણ કરે છે. એ આગમાં આપણે પોતાને બાળીએ છીએ અને પછી શરમ અનુભવવા લાગીએ છીએ. એથી તમે જે-જે બાબતોથી ચિડાતા હો એની યાદી બનાવી લો. એ બાબતો ગમે તેટલી મહત્ત્વહીન કે ગમે તેટલી મહત્ત્વપૂર્ણ હોય, એની યાદી બનાવો. એવું કરીને તમે નાનાં-નાનાં વહેણોને સુકાવીને ક્રોધની મોટી નદીમાં પૂર આવતું અટકાવી શકો છો.

૫. દરેક પ્રકારની ચીડ માટે અલગ-અલગ પ્રાર્થના કરો. બધા જ ગુસ્સાને એકસાથે ખતમ કરવાને બદલે દરેક પ્રકારની ચીડ-ખીજને એક-એક કરીને તમારી પ્રાર્થનાની શક્તિ દ્વારા દૂર કરો. એ બધી જ ચીડો તમારા ગુસ્સાને ઈંધણ આપે છે. આ રીતે તમે તમારા ગુસ્સાને એટલી હદ સુધી નબળો પાડી દેશો કે અંતે તમે એના પર સંપૂર્ણ કાબૂ મેળવી શકશો.

૬. તમારી જાતને ગુસ્સા પર કાબૂ મેળવવા માટે તૈયાર કરો. જ્યારે પણ ગુસ્સો આવે, તમને કહો: “શું આ એટલી બધી મોટી સમસ્યા છે કે મને ગુસ્સો આવે? એવું તો નથી

ને કે હું ગુસ્સો કરીને મને પોતાને જ મૂર્ખ સાબિત કરી રહ્યો હોઉં? આવું કરીને તો હું મારા દોસ્તોને ગુમાવી રહ્યો છું." આ પદ્ધતિનો પૂરો લાભ લેવા માટે તમને આ પ્રમાણે કહેવાની પ્રૅક્ટિસ કરો: "કોઈ વાત પર ગુસ્સે થવાથી કે ગુસ્સાથી પાગલ થઈ જવાથી કશો જ ફાયદો થવાનો નથી." એમ પણ કહો: "ચાર આનાની વાત પર હજાર રૂપિયાનો ગુસ્સો કરવાથી શા લાભ થવાનો છે?"

૭. જ્યારે પણ તમને લાગે કે તમારી લાગણી દુભાઈ છે — તમને દુ:ખ થયું છે ત્યારે જેટલું જલદી બની શકે એટલું જલદી એનો ઇલાજ કરો. એના વિશે વિચારવામાં એક મિનિટનો પણ વિલંબ કરો નહીં. એના અંગે કશુંક પણ કરો. દુ:ખી થવામાં કે વ્યાકુળ રહેવામાં સમય બગાડો નહીં. વેરની ભાવના સાથે અહીંથી તહીં આંટા મારશો નહીં. જે ક્ષણે તમારી લાગણીઓ પર ઘા થાય ત્યારે તમારી આંગળી પર ઈજા થઈ હોય તો જે કરો એવું જ કરો. તરત જ એના પર દવા લગાવી દો. જો તમે એવું કરશો નહીં તો પરિસ્થિતિ કાબૂ બહાર નીકળીને વિકૃત બની શકે છે. એથી પ્રેમ અને ક્ષમાની પ્રાર્થના કરીને તમારા ઘા પર થોડો આધ્યાત્મિક મલમ લગાવી દો.

૮. તમારા મનમાંથી ફરિયાદોને કાઢી નાખો. તમારાં મન-મગજના ઢાંકણાને ખોલી તેમાંથી ફરિયાદોને બહાર વહી જવા દો. જેના પર તમને વિશ્વાસ હોય અને જેને તમારાં દુ:ખ-દર્દની વાત કહી શકો એવી કોઈ વ્યક્તિ પાસે જાવ. તમારી ભીતર કશું જ છુપાવી રાખો નહીં, પછી એને ભૂલી જાવ.

૯. જે વ્યક્તિએ તમને ઘાવ આપ્યા છે એના માટે પ્રાર્થના કરવાનું શરૂ કરી દો. જ્યાં સુધી તમને એના પરનો દ્વેષ ગાયબ થઈ રહ્યો છે એવું લાગે નહીં ત્યાં સુધી પ્રાર્થના કરતા જ રહો. કેટલીય વાર આ પરિણામ મેળવવા માટે તમારે લાંબા સમય સુધી પ્રાર્થના કરવી પડશે. જેણે આ પદ્ધતિ અપનાવી હતી એ વ્યક્તિએ મને જણાવ્યું કે એણે કેટલીવાર પ્રાર્થના કરી હતી તેનો રેકોર્ડ રાખ્યો હતો. એણે ૬૪ વાર એ પ્રકારની પ્રાર્થના કરી ત્યાર પછી જ એને શાંતિ મળી હતી. એણે પ્રાર્થના કરીકરીને દ્વેષની ભાવના એની સિસ્ટમમાંથી બહાર કાઢી નાખી. આ પદ્ધતિમાં પૂરેપૂરા સફળ થવાની ખાતરી છે.

૧૦. આ નાનકડી પ્રાર્થના કરો: "મારું હૃદય ઈશ્વરના પ્રેમથી ભરાઈ જાય." પછી જે વ્યક્તિએ તમને ઘાવ દીધા છે એનું નામ ઉમેરી દો: "ફલાણા માટે ઈશ્વરનો પ્રેમ મારા હૃદયમાં ભરાઈ જાય." પ્રાર્થના કરો, સાચા દિલથી પ્રાર્થના કરો. તમને ચોક્કસ રાહત મળશે.

૧૧. ખરેખર તો તમારે ઈસુની સલાહનું પાલન કરવું જોઈએ: કોઈ પણ વ્યક્તિને સાતથી સિત્તેર વડે ગુણીને માફ કરો — અર્થાત્ ચારસો નેવું વાર માફ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જો તમે એને એટલી વાર માફ કરવાની કોશિશ કરશો તો એથી ખાસ્સા સમય પહેલાં એને માફ કરી ચૂક્યા હશો અને તમારી નફરત-ફરિયાદ દૂર થઈ ગઈ હશે.

૧૨. અંતમાં: તમારી અંદર રહેલી આ જંગલી, અનુશાસનહીન અને આદિકાળની ભાવનાઓની જવાળાઓ તમારા મનની સપાટી પર આવે છે ત્યારે એના પર ઈશ્વરને જ નિયંત્રણ કરવા દઈશું તો જ એ બુઝાશે. એ માટે આ પ્રકરણ સમાપ્ત કરતાં પહેલાં ઈસુ (ઈશ્વરને) કહીએ: "જે રીતે તમે કોઈ વ્યક્તિની નૈતિકતાને બદલો છો એ જ રીતે, હું ઇચ્છું છું કે, તમે મારાં જ્ઞાનતંતુઓને બદલી દો. તમે જે રીતે શરીરનાં પાપોને ધોવા માટે શક્તિ આપો છો એ રીતે મારાં માનસિક પાપોને ધોવાની શક્તિ મને આપો. મારા ક્રોધને કાબૂમાં લાવો. તમારામાં રહેલી ઉપચારક શક્તિને મારાં જ્ઞાનતંતુઓ અને મારા આત્મામાં પ્રવેશવા દો." જો તમે ગુસ્સાથી બેકાબૂ હો તો આ પ્રાર્થના દરરોજ ત્રણ- ચાર વાર

બોલો. આ પ્રાર્થનાને એક કાર્ડ પર લખીને તમારા ટેબલ ઉપર કે રસોડાની સિન્ક ઉપર રાખો અથવા તમારા પાકીટમાં મૂકો.

૧૩
દૃષ્ટિકોણ બદલો, નવી વ્યક્તિ બનો

અમેરિકાના ખૂબ જ બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિઓમાંના એક વિલિયમ જેમ્સના આ વિધાનમાં તમારા વિશે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ અને સશક્ત હકીકત જણાવવામાં આવી છે. એમણે કહ્યું છે: 'મારી પેઢીની સૌથી મહત્ત્વની શોધ એ છે કે વ્યક્તિ એનું માનસિક વલણ બદલીને પોતાનું જીવન બદલી શકે છે.' 'તમે જેવું વિચારશો, એવા જ તમે બનશો.' એથી તમારા મગજમાંથી જૂના, ખખડી ગયેલા, ઘસાઈ ચૂકેલા વિચારોને બહાર ફેંકી દો. એની જગ્યાએ તમારાં મન-મગજમાં આસ્થા, પ્રેમ અને સારપથી ભરેલા નવા, તાજા અને રચનાત્મક વિચારો ભરો. એ રીતે તમે તમારો દૃષ્ટિકોણ બદલીને સાચા અર્થમાં નવી વ્યક્તિ બની શકો છો.

અને તમે તમારા વ્યક્તિત્વને નવું રૂપ આપી શકે એવા વિચારો ક્યાંથી મેળવી શકો?

હું એક બિઝનેસમૅનને ઓળખું છું. એ ખૂબ જ નમ્ર વ્યક્તિ છે. એ ક્યારેય હારતા નથી. કોઈ વિઘ્ન, કોઈ સમસ્યા, કોઈ અસફળતા એને ક્યારેય હરાવી શકતી નથી. એ દરેક સમસ્યાઓનો આશાવાદી દૃષ્ટિકોણ સાથે જ સામનો કરે છે. એને પાકો વિશ્વાસ હોય છે કે એ કોઈપણ પ્રકારની સમસ્યાને હલ કરી શકશે — અને કોઈ ને કોઈ રીતે, નવાઈ લાગે તેમ, એવું બનતું પણ હતું. એવું જ લાગે, જાણે એની પાસે કોઈ જાદુઈ લાકડી છે અને એના વડે એ ક્યારેય નિષ્ફળ જાય જ નહીં.

એનાં એવાં વિશિષ્ટ લક્ષણોને લીધે મને એ માણસમાં હંમેશાં રસ પડ્યો છે. હું જાણતો હતો કે એના એવા અભિગમ પાછળ કોઈ ચોક્કસ કારણ રહેલું છે. એથી હું એ વિશે જાણવા માગતો હતો, પરંતુ એની વિનમ્રતા અને ઓછાબોલા સ્વભાવને કારણે એને પોતાના વિશે વાત કરવા માટે રાજી કરવો સહેલું નહોતું.

એક દિવસ જ્યારે એ મૂડમાં હતો ત્યારે એણે મને એનું રહસ્ય જણાવ્યું. એ બહુ આશ્ચર્ય થાય એટલી હદે સરળ, પણ અસરકારક રહસ્ય હતું. હું એના નવા અદ્યતન પ્લાન્ટમાં ફરી રહ્યો હતો. એની ઑફિસમાં મોટાભાગની જગ્યા ઍરકન્ડિશન્ડ હતી. અદ્યતન મશીનરી અને ઉત્પાદનની આધુનિક પદ્ધતિઓને લીધે એની ફેક્ટરી ખૂબ જ ઉત્પાદક અને કાર્યક્ષમ ફેક્ટરી બની ગઈ હતી. લેબર- મૅનેજમૅન્ટ સંબંધો પણ અપૂર્ણ માનવવ્યવહારવાળી દુનિયામાં શક્ય બને એટલા આદર્શ હતા. આખી ફૅક્ટરીમાં સદ્ભાવનાનું વાતાવરણ છવાયેલું હતું.

એની ઑફિસ અત્યંત અદ્યતન રીતે સજાવેલી હતી. સુંદર ટેબલો, ગાલીચા અને કળાત્મક લાકડાકામથી ઑફિસ શોભતી હતી. પાંચ પ્રકારના અદ્ભુત રંગોની મિલાવટથી કરવામાં આવેલી સજાવટ અત્યંત આકર્ષક લાગતી હતી. બધું મળીને સજાવટ વિશે

એનાથી વિશેષ કશું પણ સુંદર હોઈ શકે નહીં તેવી છાપ પડતી હતી.

ત્યાર પછી મેં એની પૉલિશ કરેલી સફેદ મહોગની ટેબલ પર બાઇબલની એક જૂની પ્રત પડેલી જોઈ. એથી મને થયેલા આશ્ચર્યની તમે કલ્પના પણ કરી શકશો નહીં. એના એ અદ્યતન સજાવટવાળા રૂમમાં માત્ર એ જ એક જૂની વસ્તુ હતી. એ વિચિત્ર વિરોધાભાસ વિશે મેં એને જણાવ્યું.

એણે બાઇબલ સામે આંગળી ચીંધીને જવાબ આપ્યો: "આ પુસ્તક આ ઑફિસની સૌથી અદ્યતન વસ્તુ છે. બધાં મશીનો જૂનાં થઈ જશે, ફર્નિચરની સજાવટ જુનવાણી થઈ જશે, પણ આ પુસ્તક આપણાથી એટલું બધું આગળ છે કે એ ક્યારેય જૂનું થશે નહીં.

"હું જ્યારે કૉલેજમાં ગયો ત્યારે મારી પ્રેમાળ માએ આ બાઇબલ મને આપ્યું હતું. એણે મને કહ્યું હતું કે જો હું બાઇબલમાં આપવામાં આવેલા બોધ વાંચીને એના સિદ્ધાંતોને અનુસરીશ તો જીવનમાં કેવી રીતે સફળ થવું એ મને આવડી જશે." એણે હસતાં હસતાં ઉમેર્યું, "એ વખતે મેં વિચાર્યું કે મારી મા કોઈ ભલી વૃદ્ધ સ્ત્રીની જેમ વાત કરે છે. એ ભલે મારી ઉંમરની સરખામણીમાં વૃદ્ધ હતી, પરંતુ ખરા અર્થમાં એ વૃદ્ધ નહોતી. એનું માન રાખવા હું બાઇબલ મારી સાથે લઈ ગયો. કેટલાંય વર્ષો સુધી મેં એના તરફ ધ્યાન આપ્યું નહોતું. ત્યારે મને લાગ્યું હતું કે મને એની કોઈ જરૂર નથી. હું એટલો બધો મૂર્ખ હતો કે મેં મારા જીવનને નરક જેવું બનાવી દીધું હતું.

"એ સમયે મોટા ભાગે બધું જ ખોટું બનતું હતું કારણ કે હું પોતે જ ખોટો હતો. હું ખોટી રીતે વિચારતો હતો. કોઈ પણ બાબતમાં સફળ થતો નહોતો. બધી જ બાબતોમાં નિષ્ફળ નીવડ્યો હતો. પછી મને ખ્યાલ આવ્યો કે મારી મુખ્ય તકલીફ હતી મારી ખોટી વિચારસરણી. હું નકારાત્મક, ક્રોધી, ઘમંડી અને હઠીલો હતો. મને કોઈ કશું કહી શકતું નહોતું. હું માનતો હતો કે હું તો બધું જ જાણું છું. હું દરેક જણથી અકળાતો હતો. એ કારણે હું કોઈને ગમતો પણ નહોતો. હું સાવ જ બહાર ફેંકાઈ ગયો હતો.

આ રીતે એની દુ:ખભરી વાત આગળ ચાલી. "એક રાતે હું થોડા કાગળો જોતો હતો," એ આગળ વાત કરવા લાગ્યો, "ત્યાં મારી નજર લાંબા સમયથી ભુલાઈ ગયેલા બાઇબલ પર પડી. એને જોતાં જ મારી જૂની યાદો તાજી થવા લાગી. હું ખાસ ધ્યાન આપ્યા વિના, ઉપર ઉપરથી બાઇબલ વાંચવા લાગ્યો. તમે જાણો છો — ઘટનાઓ અચાનક કેવી રીતે બને છે અને એક જ ક્ષણમાં બધું બદલાઈ જાય છે! વાંચતાં- વાંચતાં બાઇબલમાંથી એક વાક્ય કૂદ્યું. એ એક જ વાક્યથી મારું જીવન બદલાઈ ગયું — અને જ્યારે હું કહું છું કે બદલાઈ ગયું —એનો અર્થ છે કે મારા જીવનમાં સંપૂર્ણ પરિવર્તન આવી ગયું. જે ક્ષણે મેં એ વાક્ય વાંચ્યું તે સાથે જ બધી બાબતો બદલી ગઈ — અસાધારણ રીતે બદલી ગઈ."

"એ અદ્ભુત વાક્ય કયું હતું?" હું જાણવા માગતો હતો. એ તે વાક્ય ધીરેથી બોલ્યો: "ઈશ્વર મારા જીવનની તાકાત છે... એના કારણે હું વિશ્વાસ ધરાવું છું." (ભક્તિગીત ૨૭:૧,૩).

"મને ખબર નથી એ પંક્તિએ મારા પર આટલી બધી અસર કેમ કરી," એણે આગળ કહ્યું, "પણ એવું બન્યું હતું. ત્યાર પછી મને સમજાવા લાગ્યું હતું કે હું એટલો બધો નિર્બળ અને નિષ્ફળ શા માટે હતો. એનું કારણ એ જ હતું કે મારામાં શ્રદ્ધા નહોતી, વિશ્વાસ નહોતો. મેં અનુમાન કર્યું, જેને આધ્યાત્મિક અનુભવ કહેવાય છે તે આ જ છે. મારી વિચારસરણી બદલાઈને નકારાત્મકમાંથી સકારાત્મક બની ગઈ. મેં ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખવા માટે મારાથી બને એટલું સારામાં સારું કામ ગંભીરતાપૂર્વક કરવાનો નિર્ણય લીધો.

હું બાઇબલના સિદ્ધાંતોને અનુસરવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગ્યો. એવું શરૂ કરતાંની સાથે જ મને નવા પ્રકારના વિચારો સૂઝવા લાગ્યા. હું અલગ રીતે વિચારતો થયો. મેં મારા જૂના — નિષ્ફળતાના — વિચારોને નવા આધ્યાત્મિક અનુભવના બળથી બહાર તગેડી મૂક્યા. એ નવા વિચારોના પ્રવાહથી હું ધીરે ધીરે, પણ નવી જ વ્યક્તિ બની ગયો."

એ બિઝનેસમૅનની વાત અહીં પૂરી થાય છે. એણે પોતાની વિચારપ્રક્રિયાને બદલી નાખી અને એને પરાજિત કરી રહેલા જૂના વિચારોનું સ્થાન નવા વિચારોએ લઈ લીધું. એનું જીવન બદલી ગયું.

આ ઘટનાથી આપણને માણસના સ્વભાવ વિશેની મહત્ત્વની વાત જાણવા મળે છે. તમે અમુક રીતે વિચારીને નિષ્ફળ અને દુ:ખી થઈ શકો છો, પરંતુ જો તમે અમુક રીતે વિચારો તો તમે સફળ અને સુખી પણ થઈ શકો છો. જે દુનિયામાં તમે રહો છો એ મૂળભૂત રીતે બહારની પરિસ્થિતિ કે સંજોગો પર આધારિત હોતી નથી, પરંતુ તમારાં મન-મગજમાં ચાલી રહેલા વિચારો પર આધારિત હોય છે. પ્રાચીન સમયના મહાન ચિંતક માર્ક્સ ઑરેલિયસના ડહાપણભર્યા શબ્દોને યાદ કરો: "કોઈ પણ માણસનું જીવન એના વિચારોથી જ બને છે."

એવું કહેવાય છે કે રાલ્ફ વાલ્ડો ઈમર્સન અમેરિકાના સૌથી ડાહ્યા માણસ હતા. તેઓ કોન્કોર્ડના સંતપુરુષ હતા. ઈમર્સને કહ્યું હતું: "માણસ જેવું વિચારે છે, એ એવો જ હોય છે."

એક પ્રસિદ્ધ મનોવૈજ્ઞાનિક કહે છે: માણસ પોતાના વિશે સતત જેવી કલ્પના કરે છે એવો જ એ બને છે. આ માનવસ્વભાવનું મહત્ત્વનું લક્ષણ છે.

એવું કહેવાયું છે કે વિચારોમાં અસામાન્ય શક્તિ ભરેલી હોય છે. જ્યારે આપણે વિચારોમાં કેટલી તાકાત પડેલી હોય છે એ વિશે ધ્યાનપૂર્વક નિરીક્ષણ કરીએ છીએ ત્યારે એ તારણ સાથે તરત જ સમ્મત થઈ જઈએ છીએ. તમે પોતાને કોઈ પરિસ્થિતિની અંદર છો કે એની બહાર છો એના વિશે વિચારી શકો છો. તમે તમારા વિચારોથી ખરેખર માંદા પડી શકો છો. એ જ રીતે જુદા પ્રકારના વિચારો કરવાથી તમે તમારી બીમારી મટાડી પણ શકો છો. એક પ્રકારે તમે તમારા દૃષ્ટિબિંદુમાં હોય તેવા જ પ્રકારની પરિસ્થિતિને તમારા તરફ આકર્ષો છો. જો તમે જુદી રીતે વિચારો છો તો તમે બિલકુલ એ જ પ્રકારની જુદી પરિસ્થિતિઓ પેદા કરો છો. પરિસ્થિતિઓથી તમારા વિચારો ઘડાય છે એવું કહેવાના બદલે તમારા વિચારો પ્રમાણે પરિસ્થિતિઓ ઘડાય છે એમ કહેવું વધારે ઉચિત રહેશે.

દાખલા તરીકે જો તમે સકારાત્મક રીતે વિચારો છો તો તમે તમારા જીવનમાં સકારાત્મક શક્તિઓને સક્રિય કરી દો છો. એનાથી તમને સકારાત્મક પરિણામો જ મળવા લાગે છે. સકારાત્મક વિચારો તમારી આજુબાજુ અનુકૂળ પરિસ્થિતિઓ જ ઊભી કરે છે. એનાથી ઊલટું, જો તમે નકારાત્મક વિચારો કરશો તો તમારી આસપાસ તમને પ્રતિકૂળ હોય એવી પરિસ્થિતિઓ ઊભી કરી દેશો અને એનાં પરિણામો નકારાત્મક જ હોય છે.

તમારી પરિસ્થિતિ બદલવા માટે સૌથી પહેલાં તો તમારે જુદી રીતે વિચારવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. નિષ્ક્રિય બેઠા રહીને અસંતોષજનક પરિસ્થિતિઓનો સ્વીકાર કરશો નહીં, પરંતુ તમારાં મન-મગજમાં આદર્શ પરિસ્થિતિઓની છબિ ઊપસાવી લો. એ છબિને જાળવી રાખો, એને ચારે બાજુથી પૂરેપૂરી વિકસાવો, એમાં વિશ્વાસ ધરાવો, એના માટે પ્રાર્થના કરો, એના પર કામ કરો અને તમે સકારાત્મક ચિંતન દ્વારા ઊભી કરેલી માનસિક છબિને વાસ્તવિકતામાં બદલી શકશો.

આ પ્રકારની વિચારશૈલી બ્રહ્માંડના મહાન નિયમોમાંની એક છે. એ વાત મને મારી

યુવાનીના દિવસોમાં સમજાઈ હોત તો કેવું સારું થાત! એના વિશે મને બહુ મોડેથી ખબર પડી. હું માનું છું કે ઈશ્વર સાથેના મારા સંબંધોને બાદ કરતાં એ મારા માટે સૌથી મહાન શોધમાંની એક છે. અને ગૂઢ અર્થમાં આ નિયમ વ્યક્તિના ઈશ્વર સાથેના સંબંધોમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે કારણ કે એના દ્વારા વ્યક્તિના માનસમાં ઈશ્વરની શક્તિ વહેવા લાગે છે.

આ મહાન નિયમને ટૂંકાણમાં અને સરળતાથી સમજવો હોય તો કહી શકાય કે જો તમે નકારાત્મક રીતે વિચારશો તો તમને નકારાત્મક પરિણામ મળશે. જો તમે સકારાત્મક રીતે વિચારશો તો તમને સકારાત્મક પરિણામ મળશે. આ સરળ તથ્ય જ સમૃદ્ધિ અને સફળતાના અદ્‌ભુત નિયમનો પાયો છે. ટૂંકમાં: વિશ્વાસ ધરાવો અને સફળતા મેળવો.

હું આ નિયમને બહુ રસપ્રદ રીતે શીખ્યો હતો. થોડાં વર્ષો પહેલાં અમે એક ‘ગાઈડપોસ્ટ્સ’ નામનું જીવન જીવવાની પ્રેરણાત્મક વાતો શીખવતું મૅગેઝિન શરૂ કર્યું. એમાં લૉવેલ થૉમસ, કેપ્ટન એડ્ડી રિકૅનબેકર, બ્રાન્ચ રિકી, રૅમન્ડ થોર્નબર્ગ અને કેટલાય બીજા લોકો સામેલ હતા. આ પત્રિકાનાં બે પ્રકારનાં કામ હતાં. પહેલું, જે લોકોએ એમની આસ્થા દ્વારા એમની મુસીબતોમાંથી માર્ગ કાઢ્યો હોય એવા લોકો વિશેની વાતો જણાવવી. એ રીતે સફળ જીવન જીવવાની પદ્ધતિઓ વાચકો સુધી પહોંચાડાતી હતી અને ડર, પરિસ્થિતિઓ, અડચણો, દ્વેષ પર કેવી રીતે વિજય મેળવવો એ જાણવા મળતું હતું. એના વડે બધા જ પ્રકારની નકારાત્મક બાબતોને જીતવા માટે આસ્થા પર ભાર મૂકી શકાતો હતો.

બીજું, આ નફાના હેતુ વિનાનું, અસાંપ્રદાયિક અને આસ્થાવાન સામયિકનું પ્રકાશન છે, જેના વડે ઈશ્વર ઇતિહાસના પ્રવાહમાં મહત્ત્વનું તત્ત્વ છે અને આ દેશ ઈશ્વર અને એના નિયમોમાં વિશ્વાસ પર સ્થપાયો છે એ મહાન સત્ય શીખી શકાય છે.

આ મૅગેઝિન એના વાંચકોને એ વાતની યાદ અપાવે છે કે અમેરિકા એક ચોક્કસ ધર્મની ધરાતલ પર સ્થપાયેલો વિશ્વનો સૌ પ્રથમ દેશ છે અને જો આપણે એ તત્ત્વને જાળવી શકીશું નહીં તો આપણી સ્વતંત્રતાઓ ઘટી જશે.

આરંભમાં રૅમન્ડ થોર્નબર્ગ આ મૅગેઝિનના પ્રકાશક હતા અને હું એનો સંપાદક હતો. મૅગેઝિનને કોઈ આર્થિક પીઠબળ નહોતું. એ શ્રદ્ધાના આધારે શરૂ કરવામાં આવ્યું હતું. એની પ્રથમ ઑફિસ ન્યૂ યૉર્કના પૉલિંગ ગ્રામમાં એક ગ્રોસરી સ્ટોરના ઉપરના રૂમમાં હતી. એક ઉધાર લીધેલું ટાઈપરાઈટર હતું. કેટલીક ખખડી ગયેલી ખુરસીઓ હતી. બસ, આટલું જ હતું — સિવાય કે ઉમદા વિચાર અને આસ્થા. ધીરેધીરે ગ્રાહકોની સંખ્યા ૨૫,૦૦૦ થઈ. ભવિષ્ય ઊજળું દેખાતું હતું. એક રાતે ઓચિંતી આગ લાગી અને એક કલાકમાં પ્રકાશનની ઑફિસ સળગી ગઈ. એની સાથે ગ્રાહકોની આખી યાદી પણ બળી ગઈ. અમારી મૂર્ખામીને કારણે અમે એની બીજી નકલ રાખી નહોતી.

લૉવેલ થૉમસ શરૂઆતથી જ ‘ગાઈડપોસ્ટ્સ’ના વફાદાર અને કુશળ આશ્રયદાતા હતા. એમણે એમના રેડિયો પ્રસારણમાં આ દુ:ખદ ઘટના વિશે વાત કરી. એના પરિણામે તરત જ અમારા ૩૦,૦૦૦ ગ્રાહકો થઈ ગયા. એમાં લગભગ બધા જ જૂના ગ્રાહકો હતા અને ઘણા નવા ગ્રાહકો પણ નોંધાયા હતા.

ગ્રાહકોની સંખ્યા લગભગ ૪૦,૦૦૦ સુધી પહોંચી ગઈ, પરંતુ ખર્ચ એનાથી પણ વધારે ઝડપથી વધી રહ્યું હતું. આ મૅગેઝિન હંમેશા એના ખર્ચ કરતાં ઓછી કિંમતે વેચવામાં આવતું હતું, જેથી એનો સંદેશ વધારેમાં વધારે લોકો સુધી પહોંચી શકે. હવે એનું પ્રકાશન ખર્ચ ધાર્યા કરતાં વધારે થઈ ગયું અને અમારી સામે ગંભીર આર્થિક સમસ્યા ઊભી થઈ.

સાચું કહું તો એક સમય એવો આવ્યો, જ્યારે આગળ વધવું અશક્ય લાગતું હતું.

આ વળાંક પર અમે એક મિટિંગ બોલાવી — મને ખાતરી છે કે એનાથી વિશેષ નિરાશાજનક, નકારાત્મક અને બધી રીતે હતાશ કરી નાખે એવી મિટિંગ બીજી કોઈ નહીં હોય. નિરાશા સિવાય બીજું કશું જ નહોતું. અમે અમારાં બિલ ચૂકવવાના પૈસા ક્યાંથી લાવશું; અમે 'આલિયા'ને રકમ ચૂકવવા માટે 'લાલિયા'ને લૂંટવાની રીતો શોધવા માંડી. અમારામાં હતાશા સિવાય કશું જ બચ્યું નહોતું.

એ મિટિંગમાં એક સન્નારીને આમંત્રિત કરવામાં આવ્યાં હતાં. અમે એમને ખૂબ સન્માનપૂર્વક જોતા હતા, પરંતુ આ મિટિંગમાં એમને બોલાવવાનું બીજું પણ એક કારણ હતું. એમણે અગાઉ 'ગાઈડપોસ્ટ્સ' શરૂ કરવામાં મદદ કરવા માટે ૨૦૦૦ ડૉલરનો ફાળો આપ્યો હતો. અમે આશા રાખતા હતા કે વીજળી ફરી એક વાર એ જ જગ્યાએ પડી શકે છે. આ વખતે એમણે પૈસાથી પણ વધારે કિંમતી કશુંક આપ્યું.

એ નિરાશાજનક મિટિંગમાં તેઓ ઘણા સમય સુધી કશું જ બોલ્યા વિના બેસી રહ્યાં. છેવટે એમણે કહ્યું, "મને લાગે છે કે હું ફરીવાર તમને આર્થિક મદદ કરું એવું તમે ઇચ્છતા હશો. હું તમને આ મુસીબતમાંથી બહાર લાવી શકું તેમ છું, પરંતુ હું તમને એક સેન્ટ પણ આપવાની નથી."

એમની વાત સાંભળીને અમે અમારી દુ:ખદ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળી શક્યા નહીં, બલકે વધારે કંગાળ થઈ ગયા. "પરંતુ," એમણે કહ્યું, "હું તમને પૈસાથી પણ વધારે મૂલ્યવાન કશુંક આપીશ."

અમને નવાઈ લાગી, કારણ કે એ સંજોગોમાં અમે પૈસાથી કશું પણ કિંમતી હોય એવી કોઈ ચીજની કલ્પના પણ કરી શકતા નહોતા.

"હું તમને એક વિચાર આપવા માગું છું." એમણે કહ્યું, "એક રચનાત્મક વિચાર."

"અમે રચનાત્મક વિચારથી આપવાના બાકી છે એ પૈસા કેવી રીતે ચૂકવી શકીશું?" અમે નિરુત્સાહી બનીને વિચાર્યું.

પરંતુ એ વિચાર એટલો બધો જોરદાર હતો કે એનાથી અમે અમારાં ચડત બિલોની રકમ ભરી શકીએ તેમ હતા. આ જગતમાં દરેક ઉપલબ્ધિની શરૂઆત એક ક્રિએટીવ — રચનાત્મક — વિચારથી જ થઈ છે. પહેલાં વિચાર પ્રગટે છે, પછી એમાં શ્રદ્ધા જાગે છે, પછી એ વિચારનો અમલ કરવાનાં સાધનો મળે છે. આ જ સફળતાનો માર્ગ છે.

એમણે કહ્યું, "હવે વિચાર આ છે: તમારી અત્યારની સમસ્યા શું છે? તમારામાં બધી જ બાબતોની ઊણપ છે. તમારી પાસે પૈસા નથી, ગ્રાહકોની ઊણપ છે, મશીનરીની ઊણપ છે, વિચારોની અછત છે, સાહસનો અભાવ છે. તમારી પાસે બધી જ બાબતોની ઊણપ કેમ છે? ફક્ત એટલા માટે કે તમે તમારી ઊણપો વિશે જ વિચાર્યા કરો છો. જો તમે ઊણપો વિશે જ વિચારતા રહેશો તો તમે ઊણપની પરિસ્થિતિઓનું જ નિર્માણ કરશો. તમે તમારી ઊણપો વિશે જ વિચારતા રહીને તમારી પોતાની રચનાત્મક શક્તિઓને કુંઠિત કરી નાખી છે. એ શક્તિઓ જ 'ગાઈડપોસ્ટ્સ'ના વિકાસમાં પ્રેરક બળ બની શકે તેમ છે. તમે કેટલીય બાબતોમાં સખત મહેનત કરી રહ્યા છો, પરંતુ તમે એક સૌથી અગત્યની બાબત કરવામાં નિષ્ફળ રહ્યા છો. એ બાબત જ તમારા બીજા બધા જ પ્રયત્નોને શક્તિ આપશે. તમે સકારાત્મક ચિંતનનો ઉપયોગ કર્યો નથી. એના બદલે તમે ફક્ત ઊણપો- અછતો વિશે જ વિચાર્યું છે.

"આ પરિસ્થિતિને સુધારવા માટે તમારી માનસિક પ્રક્રિયાને બદલાવી નાખો અને સમૃદ્ધિ, ઉપલબ્ધિ અને સફળતા વિશે વિચારવાનું શરૂ કરો. એ માટે પ્રૅક્ટિસ કરવાની જરૂર

પડશે, પણ જો તમે શ્રદ્ધા દાખવશો તો એ તરત જ કરી શકશો. આ પ્રક્રિયા છે ચિત્ર ઊભું કરવાની, એટલે કે તમારા મનમાં 'ગાઈડપોસ્ટ્સ'ની સફળ ઉપલબ્ધિનું ચિત્ર જોવાનું છે. તમારા મગજમાં એવી છબિ ઊભી કરો કે 'ગાઈડપોસ્ટ્સ' એક મહાન મૅગેઝિન છે અને તે આખા દેશમાં ફેલાઈ ગયું છે. આ મૅગેઝિનમાં છપાતી પ્રેરણાદાયક સામગ્રી વાંચવા અને એનો લાભ લેવા માટે ગ્રાહકો ઉત્સુક છે એવી છબિ પણ ઉપસાવો. 'ગાઈડપોસ્ટ્સ'ના દરેક અંકમાં આપવામાં આવતી વાંચનસામગ્રી લોકોના જીવનને ઉપલબ્ધિઓથી બદલી રહી છે એવું ચિત્ર પણ ઊભું કરો.

"મુશ્કેલીઓ અને અસફળતાઓનાં ચિત્ર જોવાનું બંધ કરો. તમારાં મન- મગજને એવી પરિસ્થિતિઓથી ઉપર ઉઠાવો અને શક્તિઓ તથા ઉપલબ્ધિઓનું ચિત્ર બનાવો. જ્યારે તમે તમારા વિચારોને ઊંચે ઉઠાવીને ઉપલબ્ધિના વિસ્તારમાં લાવો છો ત્યારે તમે સમસ્યાઓ તરફ નીચેથી ઉપરની બાજુ જોતા નથી, પણ ઉપરથી નીચેની બાજુએ જુઓ છો. એ કારણે તમે ખૂબ વધારે ઉત્સાહપ્રેરક દૃશ્ય જોઈ શકો છો. હંમેશાં તમારી સમસ્યાઓની ઉપર જાવ. ક્યારેય કોઈ પણ સમસ્યાને એની નીચે ઊભા રહીને જોશો નહીં.

"હવે મને આગળની વાત કહેવા દો." એમણે કહ્યું, "આ વખતે તમને મૅગેઝિન ચાલતું રાખવા માટે કેટલા ગ્રાહકોની જરૂર લાગે છે?"

અમે ઝડપથી વિચાર્યું અને કહ્યું, "એક લાખ." એ વખતે અમારી પાસે ચાળીસ હજાર હતા.

"ઠીક છે," એણે આત્મવિશ્વાસભર્યા અવાજમાં કહ્યું, "એ અઘરું નથી. એ સહેલું છે. બસ, એ વાતની કલ્પના કરો કે આ મૅગેઝિન વડે એક લાખ લોકોને રચનાત્મક મદદ મળી રહી છે અને તમારી પાસે એક લાખ ગ્રાહક થઈ જશે. ખરેખર તો જે મિનિટે તમે એમને તમારા મગજમાં જોઈ લેશો, એ જ સમયે એટલા ગ્રાહકો તમારી પાસે હશે.

એ મારા તરફ ફર્યાં અને પૂછ્યું, "નોર્મન, તમે અત્યારે એક લાખ ગ્રાહકોને જોઈ શકો છો? ત્યાં જુઓ, તમારાથી આગળ જુઓ. શું તમે તમારા મગજમાં એમને જોઈ શકો છો?"

મને હજી પણ વિશ્વાસ બેસતો નહોતો એથી મેં થોડી શંકા સાથે કહ્યું: "બની શકે છે, પરંતુ મને એ લોકો ધુંધળા દેખાઈ રહ્યા છે."

એ મારાથી થોડાં નિરાશ થયાં. એમણે મને ફરી પૂછ્યું: "શું તમે તમારી કલ્પનામાં એક લાખ ગ્રાહકોની છબિ ઉપસાવી શકતા નથી?"

મને લાગે છે કે મારી કલ્પનાશક્તિ સારી રીતે કામ કરી શકતી નહોતી, કારણ કે હું જે જોઈ શકતો હતો એ ઘણું અસ્પષ્ટ દેખાતું હતું — વાસ્તવમાં તે ચાળીસ હજાર ગ્રાહકો હતા.

પછી તેઓ મારા જૂના મિત્ર રેમન્ડ થૉર્નબર્ગ તરફ વળ્યાં. રેમન્ડને વિજયી અને સફળ વ્યક્તિત્વના આશીર્વાદ મળ્યા છે. એમણે એને એના હુલામણા નામથી બોલાવ્યો, "પિંકી, શું તમે એક લાખ ગ્રાહકોની કલ્પના કરી શકો છો?"

મને થોડી આશંકા હતી કે પિંકી એવું દૃશ્ય જોઈ શકતો હોય. એ રબર બનાવવાનો વ્યવસાય કરતો હતો અને એના બિઝનેસમાંથી સારો એવો સમય કાઢીને આ આર્થિક રીતે કોઈ લાભ ન અપાવતા પ્રેરણાદાયક મૅગેઝિન માટે પૂરતો સમય ફાળવી રહ્યો હતો. સામાન્ય રીતે તમે એવું વિચારી ન શકો કે કોઈ રબરનો ઉત્પાદક આ જાતની કલ્પના કરી શકતો હોય. પરંતુ એનામાં ક્રિએટીવ — રચનાત્મક — કલ્પનાશક્તિ હતી. મેં એના ચહેરા

પર આકર્ષક ભાવ જોયા અને હું સમજી ગયો કે એ મહિલાને સફળતા મળી છે. એમણે જ્યારે એને પૂછ્યું "શું તમે એક લાખ ગ્રાહકોને જોઈ શકો છો?" ત્યારે એ આશ્ચર્યભરી નજરે આગળની દિશામાં જોઈ રહ્યો હતો.

"હા.'' એણે ઉત્સુકતા સાથે કહ્યું, "હું એમને જોઈ શકું છું."

મારામાંથી વીજળીનો પ્રવાહ વહ્યો હોય એમ ચમકીને હું બોલી ઊઠ્યો, "ક્યાં? મને એ બતાવો!"

પછી હું પણ એમની છબિ જોવા લાગ્યો.

અમારી મિત્રે કહ્યું: "હવે આપણે મસ્તક નમાવીને આપણને એક લાખ ગ્રાહકો આપવા બદલ ઈશ્વરનો આભાર માનીએ."

સાચું કહું તો મને લાગતું હતું કે આવું કરવું ઈશ્વરને હદથી વધારે પરેશાન કરવા બરાબર હતું, પણ એ બાઇબલની પેલી પંક્તિને અનુરૂપ સાચું હતું: "તમે પ્રાર્થનામાં જે કોઈ ચીજ માગશો અને જો તમારામાં આસ્થા હશે તો એ ચીજ તમને મળી જશે." (મેથ્યુ ૨૧:૨૨). એનો અર્થ છે, જ્યારે તમે જે ચીજ માટે પ્રાર્થના કરતા હો એ જ વખતે એ ચીજ વિશેની કલ્પના પણ કરો. શ્રદ્ધા રાખો કે જો ઈશ્વરની ઇચ્છા હશે અને તમે માગેલી ચીજ યોગ્ય હશે, એ પાછળ તમારો કોઈ સ્વાર્થ નહીં હોય, અને એ માણસજાતની ભલાઈ માટે માગવામાં આવી રહી હશે, તો એ તે જ સમયે તમને મળે છે.

તમને આ તર્કને સ્વીકારવામાં તકલીફ પડતી હોય તો હું તમને જણાવી દઉં કે એ સમયથી આજ સુધી 'ગાઈડપોસ્ટ્સ'ને ક્યારેય કોઈ વસ્તુની ખોટ પડી નથી. એ મૅગેઝિનને અદ્‌ભુત મિત્રો મળ્યા છે અને ઉત્તમ સહકાર મળ્યો છે. 'ગાઈડપોસ્ટ્સ' હંમેશાં એના ખર્ચની રકમ ચૂકવતું રહ્યું છે, જરૂરી સાધનસામગ્રી ખરીદી શકાઈ છે, એને ક્યારેય આર્થિક મુશ્કેલી રહી નથી. આ લખું છું ત્યારે એના ગ્રાહકોની સંખ્યા પાંચ લાખની નજીક પહોંચી રહી છે અને નિયમિત રીતે વધારે ગ્રાહકો બનતા રહ્યા છે — કેટલીય વાર દરરોજના ત્રણ કે ચાર હજાર.

હું આ ઉદાહરણ 'ગાઈડપોસ્ટ્સ'ની જાહેરાત માટે આપતો નથી. તેમ છતાં મારા બધા જ વાંચકોને 'ગાઈડપોસ્ટ્સ'ની ભલામણ કરું છું. જે લોકો એના ગ્રાહકો બનવા માગતા હોય એમણે માહિતી માટે 'ગાઈડપોસ્ટ્સ' પૉલિંગ, ન્યૂ યૉર્કના સરનામે સંપર્ક સાધવો. આ ઘટના દ્વારા હું જણાવવા માગું છું કે એના દ્વારા હું સફળતા મેળવવા માટે સકારાત્મક વિચારસરણી કેવો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવી શકે એ વાત સમજી શકાય. એ ઘટના બન્યા પછી મેં મારી અંગત સમસ્યાઓમાંથી રસ્તો કાઢવા માટે જ્યારે પણ મેં સકારાત્મક અભિગમ અપનાવ્યો છે ત્યારે મને અદ્‌ભુત પરિણામો મળ્યાં છે અને જ્યારે હું એ પ્રમાણે કરી શક્યો નથી ત્યારે મને સારાં પરિણામો મળ્યાં નથી.

આખી પ્રક્રિયા સાવ સરળ છે — તમારી સમસ્યાને ઈશ્વરના હાથમાં સોંપી દો. તમારા વિચારોમાં એ સમસ્યાથી ઉપર ઊઠો, જેથી તમે એની તરફ ઉપરથી નીચેની બાજુ જોઈ શકશો, નહીં કે નીચેથી ઉપરની બાજુ. તમારી સમસ્યાના ઉકેલ માટે તમે ધારેલો ઉપાય ઈશ્વરની ઇચ્છા પ્રમાણે યોગ્ય લાગે છે કે કેમ એ તપાસી જાવ. અર્થાત્ કોઈ ખોટી-અયોગ્ય બાબતમાં સફળતા મેળવવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં. તમે જે ઇચ્છો છો તે નૈતિક-આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ યોગ્ય છે કે નહીં એ અંગે ચોક્કસ થઈ જાઓ. તમે ખોટું કામ કરીને ક્યારેય સાચાં-યોગ્ય પરિણામો મેળવી શકશો નહીં. જો તમારી વિચારસરણી ખોટી હોય તો તમે ઇચ્છેલું યોગ્ય નહીં હોય, જ્યાં સુધી એને સુધારવામાં આવે નહીં ત્યાં સુધી કોઈ યોગ્ય પરિણામ મળી જ શકે નહીં. જે બાબત મૂળથી જ ખોટી હોય એનું પરિણામ પણ

ખોટું જ હશે. આ વાતમાં કોઈ બેમત નથી.

એથી ચોક્કસ થઈ જાઓ કે તમે જે ઇચ્છયું છે એ યોગ્ય છે. ત્યાર પછી એના વિશે ઈશ્વરના નામે વિચારો અને તમારા મન-મગજમાં સારા પરિણામની છબિ બનાવી લો. સમૃદ્ધિ, ઉપલબ્ધિ અને સફળતાના વિચારોને તમારી ભીતર દઢતાપૂર્વક જાળવી રાખો. ક્યારેય નિષ્ફળતાના વિચારો મનમાં લાવો જ નહીં. જો પરાજયનો કોઈ નકારાત્મક વિચાર આવે તો તરત જ સકારાત્મક વિચારોને આગળ લાવીને નકારાત્મક વિચારોને બહાર કાઢીને ફેંકી દો. પછી મોટેથી બોલો: "હવે ઈશ્વર મને સફળ બનાવી રહ્યો છે, એ મને ઉપલબ્ધિઓ આપી રહ્યો છે." એ કારણે તમે જે માનસિક છબિ બનાવી છે અને જેને તમે પ્રબળતાથી તમારી ચેતનામાં સ્થાન આપ્યું છે એ ઇચ્છા વાસ્તવિક બની જશે. શરત એટલી જ છે કે તમારા વિચારોમાં એનું સતત રટણ કરતા રહો અને એ ઇચ્છાને પાર પાડવા માટે મહેનત અને કુશળતાથી કામ કરતા રહો. આ આખી જ ક્રિએટીવ — રચનાત્મક — પ્રક્રિયાને સરળ શબ્દોમાં મૂકીએ તો: કલ્પના કરો, છબિ બનાવો અને અંતે એને વાસ્તવિકતામાં પલટી નાખો.

જીવનનાં જુદાં જુદાં ક્ષેત્રોમાં જે લોકોએ ઉલ્લેખનીય સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે એ બધા જ લોકો એમના અનુભવથી આ નિયમનું મૂલ્ય સમજે છે.

હેનરી જે. કૈસરે મને એક વાર જણાવ્યું હતું કે એક વાર તેઓ નદીકાંઠે બંધ બાંધી રહ્યા હતા. એ વખતે જોરદાર વાવાઝોડું અને પૂર આવવાથી બધાં જ મશીનો કાદવ-કીચડમાં ફસાઈ ગયાં. એમણે અત્યાર સુધી કરેલા કામ પર પાણી ફરી વળ્યું હતું. જ્યારે પૂરનું પાણી ઓસર્યું અને તેઓ નુકસાનનો અંદાજ લગાવવા ગયા ત્યારે એમણે જોયું કે બધા જ મજૂરો ઉદાસ થઈને ઊભા હતા. એ લોકો કાદવ-કીચડમાં ફસાયેલાં મશીનોને નિરાશ નજરે જોઈ રહ્યા હતા.

હેનરી એમની પાસે ગયા, હસીને પૂછ્યું: "તમે લોકો આટલા બધા હતાશ કેમ થઈ ગયા છો?"

એમણે કહ્યું, "તમને દેખાતું નથી? આપણાં મશીનો કીચડમાં ફસાઈ ગયાં છે."

"કયું કીચડ?" હેનરીએ ઉત્સાહ સાથે પૂછ્યું.

"કયું કીચડ?" મજૂરો આશ્ચર્ય પામી ગયા હતા, "ચારે બાજુ કીચડ જ કીચડ છે!"

"અચ્છા!" એ હસ્યા, "પરંતુ મને તો કીચડ ક્યાંય દેખાતું નથી."

"તમે એવું શા માટે કહો છો?" મજૂરોએ પૂછ્યું.

હેનરી કૈસરે કહ્યું: "કારણ કે હું આકાશ તરફ જોઈ રહ્યો છું અને ઉપર આકાશમાં તો ક્યાંય કીચડ નથી. ત્યાં મને પ્રકાશિત સૂરજ દેખાય છે — અને જો સૂરજ તેજથી પ્રકાશી રહ્યો હોય તો જગતનું કોઈ કીચડ એનો સામનો કરી શકે તેમ નથી. કીચડ ખૂબ જલદી સુકાઈ જશે, પછી તમે મશીનોને બહાર કાઢી લેશો અને આપણું કામ ફરી શરૂ કરી શકશો."

એમની વાત કેટલી સાચી હતી! જો તમે આંખોને નીચે રાખશો તો તમને કીચડ દેખાશે અને નિષ્ફળતાનો અનુભવ થશે. એનાથી તમારા મનમાં પરાજયના વિચારો પેદા થશે. આશાવાદી છબિ સાથે પ્રાર્થના અને આસ્થા હોય તો સફળતા અવશ્ય શક્ય છે.

મારા એક મિત્રે જીવનમાં છેક નીચેથી આરંભ કરીને અસાધારણ સફળતા મેળવી છે. મને યાદ છે, શાળાના દિવસોમાં એ એક વિચિત્ર, કોઈ પણ પ્રકારની ઉત્કટતા વિનાનો, શરમાળ, ગામડિયા જેવો છોકરો હતો. પરંતુ એ ઉમદા ચારિત્ર્ય ધરાવતો બુદ્ધિશાળી હતો. આજે એ એના ક્ષેત્રમાં અસાધારણ વ્યક્તિ છે. મેં એને પૂછ્યું, "તારી સફળતાનું રહસ્ય શું

છે?"

"મારી સફળતાનું રહસ્ય છે — આટલાં વર્ષોથી મારી સાથે કામ કર્યું છે એ લોકો અને અમેરિકામાં દરેકને મળી શકે છે એવી અનેક તકો." એણે જવાબ આપ્યો.

"હા, તારી વાત સાચી છે, છતાં તારી પોતાની પણ કોઈક વ્યક્તિગત પદ્ધતિ હશે જ... મને એના વિશે જાણવામાં રસ છે." મેં કહ્યું.

"એ બધું તમે કેવી રીતે વિચારો છો એમાં જ છુપાયેલું છે." એણે જવાબ આપ્યો. "હું સમસ્યા પર આક્રમણ કરું છું અને મારા મગજમાં એના ટુકડેટુકડા કરી નાખું છું. હું સમસ્યાને હરાવવા માટે મારી બધી જ માનસિક તાકાતને કામે લગાવી દઉં છું. બીજી વાત, હું એ માટે પૂરી નિષ્ઠા સાથે પ્રાર્થના કરું છું. ત્રીજી વાત, હું સફળતાની માનસિક છબિ બનાવી લઉં છું. ચોથી વાત, હું હંમેશાં મારી જાતને પૂછું છું કે કયું કામ યોગ્ય છે? કારણ કે —" એણે ઉમેર્યું, "જો હું વિચારી રહ્યો હોઉં તે ખોટું હશે તો કશું જ યોગ્ય બનશે નહીં. અયોગ્ય બાબતનું પરિણામ યોગ્ય હોઈ જ શકે નહીં. પાંચમી વાત એ છે કે હું સમસ્યાને ઉકેલવા માટે મારી પૂરેપૂરી તાકાત લગાવી દઉં છું. પરંતુ હું એ વાત ઉપર ભાર મૂકીશ કે જો તમને પરાજય વિશે વિચાર આવતા હોય તો તમારા વિચારોને બદલી નાખો. નવા અને સકારાત્મક વિચારોને તમારા મગજમાં ભરી દો. મુસીબતોને જીતવા માટે અને સફળતા મેળવવા માટે એ મૂળભૂત જરૂરિયાત છે."

અત્યારે તમે આ પુસ્તક વાંચી રહ્યા છો ત્યારે તમારા મગજમાં શક્યતાથી ભરેલા કેટલાય વિચારો ચાલે છે. તમે એ વિચારોને મુક્ત રીતે વહેવા દઈ, એને વિસ્તારીને તમારી આર્થિક સમસ્યાઓ, તમારા વ્યવસાયની પરિસ્થિતિ વગેરે બાબતોનું સમાધાન શોધી શકો તેમ છો. તમે તમારી જાતની અને તમારા પરિવારની યોગ્ય સંભાળ લઈ શકો તેમ છો. તમે કરવા ધારેલા કાર્યમાં સફળતા મેળવી શકો તેમ છો. આ પ્રકારના ક્રિએટીવ વિચારોના સળંગ પ્રવાહ દ્વારા અને તેના વ્યાવહારિક અમલ દ્વારા તમે તમારી જિંદગીને અને તમારી જાતને નવા સ્વરૂપમાં વિકસાવી શકો તેમ છો.

એક સમયે હું આસ્થા અને સમૃદ્ધિ વચ્ચે કોઈ સંબંધ નથી એવી મૂર્ખાઈભરી માન્યતા ધરાવતો હતો. હું માનતો હતો કે આસ્થાને માત્ર નૈતિકતા અને સામાજિક મૂલ્યો સાથે જ સંબંધ છે. પરંતુ હવે મને સમજાયું છે કે આ જાતનો દૃષ્ટિકોણ ઈશ્વરની શક્તિ અને વ્યક્તિના વિકાસને સીમિત કરી નાખે છે. ધર્મ આપણને શીખવાડે છે કે બ્રહ્માંડમાં પ્રબળ શક્તિ ભરેલી છે અને એ શક્તિ દરેક વ્યક્તિમાં હોય છે. એ શક્તિ દ્વારા દરેક પ્રકારનો પરાજય ભાંગીને ભુક્કો થઈ જાય છે અને માણસને દરેક મુસીબતમાંથી ઉપર ઉઠાવી શકે છે.

આપણે અણુની ઊર્જાનું નિર્દેશન જોયું છે. આપણે જાણીએ છીએ કે બહ્માંડમાં આશ્ચર્યજનક અને પ્રચંડ ઊર્જા રહેલી છે. ઊર્જાનું એ બળ માનવીના મગજમાં પણ હોય છે. આ પૃથ્વી પર કોઈ પણ ચીજ શક્તિની બાબતમાં માનવમગજથી ચડિયાતી નથી. સરેરાશ માણસને પોતાને લાગે છે એનાથી અનેક મહાન ઉપલબ્ધિઓ હાંસલ કરવા માટે એ સમર્થ હોય છે.

ગમે તે વ્યક્તિ આ વાત વાંચી રહી હોય, એના માટે પણ આ વાત સાચી છે. તમે જ્યારે તમારી અંદર છુપાયેલી શક્તિઓને મુક્ત કરી દેશો ત્યારે તમને જણાશે કે રચનાત્મક રીતે મૂલ્યવાન વિચારો તમારામાં પણ રહેલા છે. એ વિચારો એટલા બધા મૂલ્યવાન છે કે તમારામાં કોઈ પણ પ્રકારની ખામી હોવી જ જોઈએ નહીં. ઈશ્વરની શક્તિથી પ્રેરિત આપણી શક્તિનો પૂરેપૂરો અને યોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી જીવનને સફળ

બનાવી શકાય છે.

તમે તમારા જીવનમાં જે ઇચ્છો તે મેળવી શકો છો. જેમાં તમને શ્રદ્ધા હોય અથવા જેની તમે કલ્પના કરતા હો એ બધા જ માટે પ્રાર્થના કરો, તમારા મગજમાં ઊંડે સુધી જુઓ. તમને આશ્ચર્યજનક પરિણામો મળવા લાગશે.

આજે તમારી સ્થિતિ ગમે તે હોય, તમે એને સુધારી શકો છો. સૌથી પહેલાં તો તમારા મગજને શાંત બનાવી લો, જેથી આત્માના ઊંડાણમાંથી તમને નવી પ્રેરણા અને નવા વિચારો મળી શકે. શ્રદ્ધા રાખો કે ઈશ્વર તમને સહાય કરી રહ્યો છે. તમારી સફળતાની એક છબિ બનાવી લો. તમારા જીવનનો આધ્યાત્મિક આધાર મજબૂત બનાવી લો, જેથી ઈશ્વરના સિદ્ધાંત તમારી અંદર કામ કરી શકે. તમારા મનમાં નિષ્ફળતાના સ્થાને સફેળતાનું ચિત્ર બેસાડી દો. જો તમે આ બધું કરી શકશો તો તમારા મગજમાં રચનાત્મક વિચારો ઉન્માદની જેમ વહેવા લાગશે. આ એક અદ્ભુત નિયમ છે અને એવા નિયમનું પાલન કરવાથી કોઈ પણ વ્યક્તિનું જીવન બદલી શકે છે, તમારું પણ. ભલેને તમારા માર્ગમાં ગમે તેટલી મુસીબતો આવેલી હોય, નવા વિચારોના પ્રવાહથી તમે દરેક મુસીબતને દૂર કરી શકો છો — હું બીજી વાર જણાવું છું, દરેક મુશ્કેલીઓને.

રચનાત્મક અને સફળ જિંદગી જીવવામાં નિષ્ફળ જતી વ્યક્તિની ભીતર જ કશીક આંતરિક ખામી રહેલી હોય છે. એની વિચારસરણી જ ખોટી હોય છે. એને એની વિચારસરણીમાં રહેલી ખામીને સુધારવી પડે. ૨૩મી ભક્તિરચના ઈશ્વરને સંબોધીને કહે છે, “એ મને સાચા માર્ગે લઈ જાય છે”તો એનો અર્થ માત્ર સારા રસ્ત્તે જ નહીં, પરંતુ સાચા માનસિક રસ્તે — એવો પણ થાય છે. જ્યારે ઈસાઈઆહ કહે છે: “એ (ઈશ્વર) મને સચ્ચાઈના માર્ગે દોરી જાય છે.” (ઈસાઈઆહ ૫૫:૭). ત્યારે એનો અર્થ માત્ર એટલો જ થતો નથી કે માણસે અશુભ તત્ત્વોનો માર્ગ છોડીને શુભ તત્ત્વોનો માર્ગ પકડવાનો છે — એનો અર્થ એવો પણ થાય છે કે માણસે એની ખોટી વિચારસરણીને છોડીને સાચી વિચારસરણી તરફ વળવાનું છે — એણે એની ખામીને દૂર કરીને સત્ય પર આધારિત વિચારસરણી પર ચાલવાનું છે. સફળ જિંદગી જીવવાની ચાવી આપણામાં રહેલી ખામીઓ ઓછી કરીને સત્યનું પ્રમાણ વધારવામાં રહેલી છે. નૂતન, સાચા અને તંદુરસ્ત વિચારો આપણી જિંદગીના સંજોગોને રચનાત્મક દિશામાં વાળી શકે છે, કારણ કે સત્ય હંમેશાં સાચી પદ્ધતિઓ ઊભી કરે છે અને એનાથી સાચાં પરિણામો મળવા લાગે છે.

વર્ષો પહેલાં હું એક યુવકને ઓળખતો હતો. થોડા સમયના મારી સાથેના અનુભવ દરમિયાન મેં એને સૌથી ખરાબ રીતે નિષ્ફળ ગયેલી વ્યક્તિ તરીકે જોયો હતો. એનામાં આકર્ષક વ્યક્તિત્વ હોવાની શક્યતા હતી, પરંતુ એ દરેક કાર્યમાં નિષ્ફળ જતો હતો. કોઈ વ્યક્તિ એને કામ પર રાખે અને એના પ્રત્યે ઉત્સાહ બતાવે, પણ થોડા જ સમયમાં એનો ઉત્સાહ ઠંડો પડી જતો હતો. એને થોડા જ વખતમાં નોકરીમાંથી કાઢી મૂકવામાં આવતો હતો. એવી નિષ્ફળતાનું ચક્ર કેટલીય વાર ચાલતું રહ્યું. એ વ્યક્તિ તરીકે નિષ્ફળ હતો અને કર્મચારી તરીકે પણ નિષ્ફળ હતો. એ કોઈ-કશાયની સાથે જોડાઈ જ શકતો નહોતો. એ કોઈ કામ યોગ્ય રીતે કરી શકતો નહોતો. એ મને પૂછતો રહેતો, “મારામાં એવી તે કઈ ખરાબી છે, જેના કારણે મારા માટે કશું જ સારું બનતું નથી?”

એની આટલી બધી નિષ્ફળતાઓ છતાં એ પોતાના વિશે બહુ ઊંચો ભ્રમ સેવતો હતો. એ દંભી અને ઘમંડી હતો. એ પોતાનો દોષ જોવાને બદલે બીજા લોકોને દોષ દેતો હતો. એ માનતો કે એણે જે ઑફિસમાં કામ કર્યું હોય ત્યાં જ કોઈ ને કોઈ ગરબડ છે, જે સંસ્થામાં એને નોકરી મળી હોય એ સંસ્થામાં જ કશીક ખામી છે. એણે પોતાની

નિષ્ફળતા માટે અન્ય લોકોને જ દોષી ઠેરવ્યા, ફક્ત પોતાને જ નહીં. એ પોતાની ભીતર જોવા માટે તૈયાર જ નહોતો. એને ક્યારેય એવું લાગ્યું નહીં કે એનામાં જ કશુંક ખૂટે છે, એની પણ ભૂલ હોઈ શકે છે.

તેમ છતાં, એ એક રાતે મારી સાથે વાત કરવા ઇચ્છતો હતો. મારે સો માઈલ દૂર આવેલા એક શહેરમાં વ્યાખ્યાન આપવા માટે કાર ડ્રાઈવ કરીને જવાનું હતું. એ મારી સાથે આવતાં-જતાં સાથે આવ્યો. વળતી વખતે અમે અર્ધી રાતે રસ્તા પરના એક સ્ટોલમાં હેમબર્ગર અને કૉફી લેવા માટે રોકાયા. એ હેમબર્ગર સેન્ડવિચમાં શું હતું એની મને ખબર પડી નથી, પરંતુ એ પ્રસંગ પછી મારા માટે હેમબર્ગર માટે નવો જ દૃષ્ટિકોણ જન્મ્યો છે, કારણ કે એ અચાનક બૂમ પાડી ઊઠ્યો હતો: "મને ખબર પડી ગઈ! મને ખબર પડી ગઈ!"

"તને શેની ખબર પડી છે?" મેં નવાઈ સાથે પૂછ્યું.

"મને જવાબ મળી ગયો છે. હવે મને ખબર પડી ગઈ છે કે સમસ્યા મારામાં જ છે. મારી સાથે બધું ખોટું જ બને છે કારણ કે હું પોતે જ ખોટો છું."

મેં એની પીઠ પર ધબ્બો મારીને કહ્યું, "શાબાશ! હવે તું યોગ્ય માર્ગે જઈ રહ્યો છે."

"બધું જ બિલકુલ સ્પષ્ટ થઈ ગયું છે." એણે કહ્યું, "હું વિચારતો જ ખોટી રીતે હતો, એથી મને ખોટાં પરિણામ મળતાં હતાં."

એ વખતે અમે ચાંદની રાતે મારી કારની બાજુમાં ઊભા હતા. મેં એને કહ્યું, "હૅરી, હવે તારે એક ડગલું આગળ વધવું જોઈએ. તારે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરવી જોઈએ કે એ તને તારી અંદરથી નવી શક્તિ આપે. હું બાઇબલની આ પંક્તિઓ બોલ્યો: "તને સચ્ચાઈની ખબર પડશે અને એ સચ્ચાઈ તને મુક્ત કરી દેશે." (જહૉન ૮:૩૨). "તારા મનમાં સચ્ચાઈને જાણી લે અને તું તારી નિષ્ફળતાઓમાંથી બહાર નીકળી જશે."

એ ઈસુનો ઉત્સાહીં અનુયાયી બની ગયો. સાચી આસ્થા જાગવાથી અને વિચારો તથા એની અંગત આદતોમાં સંપૂર્ણ પરિવર્તન આવવાથી ખોટી વિચારસરણી અને ખોટાં કામ કરવાની એની ટેવ એના સ્વભાવમાંથી નીકળી ગયાં. એણે દરેકમાં ખામી જોવાની ટેવ છોડી દીધી અને પોતાને યોગ્ય બનાવી દીધો. જ્યારે એ પોતે યોગ્ય બની ગયો ત્યારે એની સાથે બનતી બધી જ બાબતો પણ યોગ્ય રીતે બનવા લાગી.

અહીં નીચે વ્યાવહારિક — સહેલાઈથી અમલમાં મૂકી શકાય એવી — સાત પદ્ધતિઓ આપવામાં આવી છે. એની મદદથી તમે તમારા માનસિક વલણને નકારાત્મકમાંથી સકારાત્મક બનાવી શકો છો,નવા રચનાત્મક વિચારો કરી શકો છો અને ખોટી રીતે વિચારવાની જગ્યાએ સાચી રીતે વિચારવાનું શરૂ કરી શકો છો. એનો ઉપયોગ કરતા રહો, એ ખરેખર ઉપયોગી પદ્ધતિઓ છે.

૧. આવતા ચોવીસ કલાક દરેક બાબતો માટે જાણી જોઈને સારું બોલો. તમારી નોકરી, તમારી તબિયત, તમારા ભવિષ્ય — બધી જ બાબતો માટે સારું જ બોલો. તમારી મરજી વિરુદ્ધ જઈને પણ દરેક બાબતો માટે આશાસ્પદ વાતો કરો. આ અઘરું છે, કારણ કે કદાચ નિરાશાજનક વાતો કરવાની તમને ટેવ પડી ગઈ છે. આ નકારાત્મક આદતને તમારે અંકુશમાં રાખવી જ પડશે, ભલે એ માટે તમારે તમારી ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરવો પડે.

૨. ચોવીસ કલાક આશાસ્પદ વિચારો કરતા રહ્યા પછી અઠવાડિયા સુધી એ જ બાબતની પ્રૅક્ટિસ ચાલુ રાખવી. એ અઠવાડિયા સુધી પ્રૅક્ટિસ કર્યા પછી તમે અઠવાડિયામાં એક-બે દિવસ માટે આશાવાદી વિચારસરણી સાથે 'યથાર્થવાદી' વાતો કરી શકો. આટલી

પ્રૅક્ટિસ કર્યા પછી અત્યાર સુધી તમે જેને 'યથાર્થવાદી' દૃષ્ટિકોણ માનતા હતા એ ખરેખર તો નિરાશાવાદી વલણ જ હતું. હવે તમારા માટે 'યથાર્થવાદી' હોવાનો અર્થ જ બદલાઈ જશે. એ સકારાત્મક વલણનો આરંભ હશે. મોટા ભાગના લોકો જ્યારે પોતાને 'યથાર્થવાદી' કહે છે ત્યારે ખરેખર તો તેઓ પોતાને દગો દઈ રહ્યા હોય છે. તેઓ માત્ર નકારાત્મક વલણ જ ધરાવતા હોય છે.

૩. જે રીતે તમે તમારા શરીરને ખોરાક આપો છો એ જ રીતે તમારે તમારાં મન-મગજને પણ ખોરાક આપવો જોઈએ. તમારાં મન-મગજને પોષણ આપવા માટે તમારે એને પોષક-સ્વસ્થ વિચારોનો ખોરાક આપવો જોઈએ. એથી તમે આજથી જ તમારી વિચારસરણીને નકારાત્મકમાંથી સકારાત્મક બનાવી દો. ન્યુ ટેસ્ટામેન્ટ આરંભથી જ વાંચવાનું શરૂ કરો. એમાં આવતાં આસ્થા વિશેનાં દરેક વાક્યની નીચે લાઈન દોરો. જ્યાં સુધી તમે મેથ્યુ, માર્ક, લ્યુક અને જહૉનનાં ચારે પુસ્તકોમાં એ પ્રકારે આસ્થા વિશેની લાઈનોને અલગ તારવી લો નહીં ત્યાં સુધી એ કામ ચાલુ રાખો. ખાસ કરીને માર્ક ૧૧:૨૨, ૨૩, ૨૪ પર ધ્યાન આપો. એ પંક્તિઓ તમારે જે પંક્તિઓ નીચે લાઈન દોરવાની છે એના નમૂના છે. એ પ્રકારનાં બધાં જ વાક્યોને તમારે તમારી ચેતનામાં ઊંડે સુધી ઉતારવાનાં છે.

૪. ત્યાર પછી ન્યુ ટેસ્ટામેન્ટનાં જે-જે વાક્યોને તમે અંડરલાઈન કર્યાં છે એ બધાં મોઢે યાદ રાખવા માંડો. એક દિવસમાં એક વાક્યથી શરૂઆત કરો. તમને બધાં જ વાક્યો મોઢે થઈ ન જાય ત્યાં સુધી એ કામ ચાલુ રાખો. એમાં વખત લાગશે, પરંતુ યાદ રાખો — તમને એ કામમાં જેટલો વખત લાગશે એનાથી ખૂબ વધારે સમય તમે નકારાત્મક વિચારો કરવામાં કાઢ્યો છે. તમારી નકારાત્મક વિચારસરણીને બદલવા માટે તમારે પૂરતો સમય આપવો પડશે અને પ્રયત્નો પણ કરવા પડશે.

૫. તમારા મિત્રોમાંથી જે લોકો સકારાત્મક વલણ ધરાવતા હોય એવા મિત્રોની યાદી બનાવો. એમાંથી સૌથી વધારે સકારાત્મક હોય એ મિત્રને અલગ તારવો. એની સાથે વધારેમાં વધારે વખત રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે જ્યાં સુધી એના રંગે રંગાઈ ન જાઓ ત્યાં સુધી એવું કરવાનું ચાલુ રાખો. ત્યાર પછી તમે નકારાત્મક વિચારો ધરાવતા મિત્રો પાસે જઈ શકો છો અને એમની નકારાત્મક માનસિકતાની અસરમાં આવ્યા વિના તમે એમને તમારા બદલાયેલા નવા દૃષ્ટિકોણ વિશે જણાવી શકો.

૬. દલીલોથી બચો, પરંતુ જ્યારે તમને નકારાત્મક વાત કહેવામાં આવે ત્યારે એના જવાબમાં સકારાત્મક અને આશાવાદી વિચારો વ્યક્ત કરો.

૭. લાંબા સમય સુધી પ્રાર્થના કરો. તમારી પ્રાર્થનામાં હંમેશાં આભારની લાગણી પ્રગટ કરો. એમ માનો કે ઈશ્વર તમને મહાન અને અદ્ભુત બાબતો આપી રહ્યા છે, કારણ કે જો તમે વિચારશો કે ઈશ્વર એવું કરી રહ્યા છે તો એ અવશ્ય એવું જ કરશે. ઈશ્વર તમને તમારી આસ્થાથી મોટો આશીર્વાદ આપશે નહીં. એ તમને મહાન વસ્તુ આપવા માગે છે, પરંતુ એ તમને એટલું જ આપી શકશે, જેટલું મેળવવાની તમારામાં શ્રદ્ધા છે. "તમારી જેટલી આસ્થા હશે (એના પ્રમાણમાં) તમને એટલું જ મળશે." (મેથ્યૂ ૯:૨૯).

શ્રેષ્ઠ અને સૌથી વધારે સફળ જીવનનું રહસ્ય છે — જૂના, મૃત અને બીમાર વિચારોને બહાર કાઢીને ફેંકી દો. એના સ્થાને તમારી ભીતર નવા, જીવંત અને પ્રબળ આસ્થા ધરાવતા વિચારોને પ્રગટાવો. નવા વિચારોનો પ્રવાહ તમને અને તમારા જીવનને સંપૂર્ણપણે બદલી નાખશે એ વાતને વળગી રહો.

૧૪
સાહજિક ઊર્જા માટે રિલૅક્સ રહો

"અમેરિકાના લોકોને ઊંઘવા માટે દર રાતે સાઠ લાખ ઊંઘની ગોળીઓની જરૂર પડે છે."

આ માની શકાય નહીં એવા સમાચાર કેટલાંય વર્ષો પહેલાં મને દવા બનાવતા એક ઉદ્યોગપતિએ આપ્યા હતા. એ વખતે હું દવાઓ બનાવતી કંપનીઓના અધિકારીઓના સંમેલનમાં ભાષણ આપી રહ્યો હતો. જોકે એ વખતે હું એ વાત માની શક્યો નહોતો, પરંતુ એ ક્ષેત્રના જાણકારોએ મને જણાવ્યું હતું કે વાસ્તવમાં એ સંખ્યા પણ ઓછી હતી.

એક આધારભૂત વ્યક્તિએ મને જણાવ્યું છે કે અમેરિકામાં વસતા એક કરોડ વીસ લાખ લોકો દરરોજ ઊંઘની ગોળી લે છે. એનો અર્થ એ કે આજે દર બારમો અમેરિકન માણસ ઊંઘની ગોળી લઈને સૂએ છે. આંકડાઓ જણાવે છે તેમ છેલ્લાં થોડાં વર્ષોમાં ઊંઘની ગોળીઓ લેનાર લોકોની સંખ્યા ૧૦૦૦ ગણી વધી ગઈ છે. દવા બનાવતી એક મોટી કંપનીના વાઈસ પ્રૅસિડન્ટના કહેવા પ્રમાણે આખા વર્ષમાં સાત અબજ ઊંઘની ગોળીઓ વેચાય છે. એનો અર્થ થયો — દર રાતે લગભગ અર્ધા ગ્રેઈનની ૧ કરોડ ૯૦ લાખ ગોળીઓ.

કેટલા બધા દુ:ખની વાત છે. ઊંઘ તો કુદરતનું વરદાન છે. ઊંઘથી આપણે તાજામાજા રહી શકીએ છીએ, આપણો થાક ઊતરે છે. દરેક માણસે આખો દિવસ કામ કર્યા પછી શાંતિથી ઊંઘ લેવી જ જોઈએ, પરંતુ અમેરિકાની પ્રજા ચિંતાથી મુક્ત થઈને ઊંઘવાની કળા જ ભૂલી ગઈ હોય એવું લાગે છે. લોકો ખૂબ ત્રસ્ત થઈ ગયા છે. હું પાદરી છું એથી એવા ત્રસ્ત લોકોને મળવાના અનેક પ્રસંગો ઊભા થાય છે. એમના વિશેના અનુભવ પરથી હું જણાવી શકું તેમ છું કે અમેરિકાના ત્રસ્ત અને નર્વસ લોકોને ધાર્મિક ઉપદેશથી રાહત આપી શકાય એ બાબત હવે તદ્દન અસંભવ બની ગઈ છે. મેં કેટલાંય વર્ષોથી ચર્ચમાં નિરાંત જીવે બેઠેલી કોઈ વ્યક્તિને જોઈ હોય એવું મને યાદ આવતું નથી. આ અત્યંત દુ:ખની વાત છે.

વૉશિંગ્ટનના એક અધિકારી આંકડાઓની બાબતમાં માહેર છે. એમણે મને જણાવ્યું છે કે ગયા વર્ષે અમેરિકામાં ૭.૫ અબજ માથાના દુખાવાના કેસ બન્યા હતા. એટલે કે એક વ્યક્તિને એક વર્ષમાં ૫૦ વાર માથું દુ:ખે છે. શું તમને આ વર્ષે એટલી બધી વાર માથાનો દુખાવો થયો હતો? એ અધિકારીને આ આંકડા ક્યાંથી મળ્યા હતા એ તો જાણવા મળ્યું નથી, પરંતુ અમારી વાતચીત પછી થોડા સમય બાદ મને એક અહેવાલ જોવા મળ્યો હતો. એ અહેવાલમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું કે ગયા વર્ષે દવાના ઉદ્યોગે ૧ કરોડ દસ લાખ પાઉન્ડ વજનની એસ્પિરિન વેચી હતી. એ અહેવાલના લેખકનું સૂચન હતું કે કદાચ આપણા યુગને 'એસ્પિરિન યુગ' કહેવો ઉચિત રહેશે.

એક આધારભૂત સૂત્ર પ્રમાણે અમેરિકાની હૉસ્પિટલોમાં દર બીજી પથારી કોઈ અકસ્માત, વાયરસ કે શારીરિક તકલીફને કારણે બીમાર પડેલા દરદીની હોતી નથી, પરંતુ એ લોકો એમની લાગણીઓને વ્યવસ્થિત અને અંકુશમાં રાખી શક્યા ન હોવાથી એમને માંદા પડીને હૉસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડ્યું હોય છે.

એક ક્લિનિકમાં ૫૦૦ દરદીઓને તપાસવામાં આવ્યા, જેમાંથી ૩૮૬ એટલે કે ૭૭ ટકા લોકો માનસિક રોગથી પીડાતા હતા. એમની શારીરિક માંદગી ઘણી હદ સુધી એમની અસ્વસ્થ માનસિક સ્થિતિનું પરિણામ હતું. એક બીજા ક્લિનિકમાં અલ્સરના ઘણાબધા દરદીઓનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. એમાં જાણવા મળ્યું તેમ એમાંથી અર્ધા દરદીઓ શારીરિક કારણોસર નહીં, પણ માનસિક કારણોથી રોગી બન્યા હતા. એ દરદીઓ યા તો વધારે પડતી ચિંતા કરતા હતા કે પછી એમનામાં વધારે પડતો નફરતનો ભાવ હતો કે એમનામાં વધારે પડતો અપરાધભાવ હતો અથવા એ લોકો ટેન્શનના શિકાર બન્યા હતા.

એક બીજા ક્લિનિકના ડૉક્ટરે એક વિચાર પ્રસ્તુત કર્યો છે. એમના મતે અસાધારણ વૈજ્ઞાનિક વિકાસ થયો હોવા છતાં તેઓ હવે એમની પચાસ ટકાથી પણ ઓછી બીમારીઓ માત્ર વિજ્ઞાનની મદદથી જ મટાડી શકે છે. એમણે કહ્યું તેમ કેટલાય કિસ્સાઓમાં દરદી એનાં મન-મગજના બીમાર વિચારોથી એમના શરીરને નુકસાન કરી રહ્યા છે. એમાં ચિંતા અને ટેન્શન મુખ્ય હોય છે.

આ દુ:ખદ પરિસ્થિતિ એટલી બધી ગંભીર બની ગઈ છે કે ન્યૂ યૉર્ક શહેરના ફિફ્થ એવન્યુ, ૨૯મી સ્ટ્રીટમાં આવેલા અમારા પોતાના માર્બલ કૉલેજિએટ ચર્ચમાં હવે ૧૨ જેટલા મનોવિશ્લેષકો ડૉ. સિમિલી બ્લાન્ટનના નેતૃત્વ હેઠળ સ્ટાફ પર કામ કરી રહ્યા છે. કોઈ ચર્ચમાં મનોવિશ્લેષકની શી જરૂર પડે? જવાબ છે, મનોવિશ્લેષણ એક વિજ્ઞાન છે. એનું કામ છે ચોક્કસ પ્રકારના નિયમો અને પદ્ધતિઓ પ્રમાણે માણસના સ્વભાવનું વિશ્લેષણ કરવું, નિદાન કરવું અને ઉપચાર કરવો.

ખ્રિસ્તી ધર્મને પણ વિજ્ઞાનની જેમ લઈ શકાય છે. એ એક ફિલસૂફી છે, ધર્મશાસ્ત્રની, રહસ્યવાદની અને પૂજાની પદ્ધતિ છે. એ નૈતિક નિયમોની સાથે કામ કરે છે, તેમ છતાં ખ્રિસ્તી ધર્મમાં વિજ્ઞાનનાં તત્ત્વો પણ છે કારણ કે ખ્રિસ્તી ધર્મના આધારરૂપ ગ્રંથ (બાઇબલ)માં માણસના સ્વભાવને સમજીને એનો ઉપચાર કરવાની ફૉર્મ્યુલા અને પદ્ધતિઓ પણ આપવામાં આવી છે. આ નિયમો એટલા બધા સચોટ છે અને એના વિશે એટલી બધી સાબિતીઓ મળી ચૂકી છે કે જ્યારે એ નિયમોને સમજ, વિશ્વાસ અને પ્રૅક્ટિસ દ્વારા લાગુ પાડવામાં આવે છે ત્યારે ખ્રિસ્તી ધર્મ એક ચોક્કસ પ્રકારના વિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અમારા ક્લિનિકમાં આવે છે ત્યારે એની સાથે વાતચીત કરનાર સૌથી પહેલી વ્યક્તિ કદાચ મનોવિશ્લેષક હોય છે. એ દરદીઓની સમસ્યાઓનો સમભાવપૂર્વક અને સાવચેતીથી અભ્યાસ કરે છે. એ દરદીઓને એમના વર્તન પાછળનાં માનસિક કારણો વિશે જાણ કરે છે. એ બધી બાબતો દરદીએ જાણવી ખૂબ જરૂરી હોય છે. જેમ કે વ્યક્તિમાં લઘુતાગ્રંથિ શા માટે છે, એ જીવનભર ડરની લાગણીથી શા માટે પીડાતી રહી, એણે એની ભીતર વેરભાવનાને કયા કારણોસર પોષી? એ માણસ હંમેશાં શરમાળ અને ઓછાબોલો શા માટે રહ્યો? એ મૂર્ખાઈભર્યાં કામ શા માટે કરે છે? એ ખોટી વાતો શા માટે કરે છે? મનોવિશ્લેષકો જણાવે છે કે તમારા માનવીય સ્વભાવની આ બાબતો આપમેળે કે કારણ વિના બનતી નથી. તમે જે કાંઈ કરો છો અને શા માટે કરો છો એની પાછળ કોઈ ને કોઈ કારણ રહેલું હોય છે. જે દિવસે તમને એ કારણોની ખબર પડે

છે એ દિવસ તમારા જીવનનો ખૂબ મહત્ત્વનો દિવસ હોય છે. એ દિવસથી આત્મજ્ઞાન અને આત્મસુધારણાનો આરંભ થાય છે.

આત્મજ્ઞાનની આ પ્રક્રિયા પછી મનોવિશ્લેષક દરદીને પાદરી પાસે મોકલાવે છે. પાદરી દરદીએ એણે શું કરવાનું છે, કેવી રીતે કરવાનું છે એ બધું સમજાવે છે. એ માટે પાદરી વ્યક્તિને વૈજ્ઞાનિક રીતે અને સુનિયોજિત પદ્ધતિથી પ્રાર્થના કરવાની રીત વિશે સમજણ આપે છે. એ આસ્થા અને પ્રેમની ભાવના વિકસાવવા વિશેની પદ્ધતિઓ પણ શીખવે છે. મનોવિશ્લેષક અને પાદરી સાથે મળીને એમના જ્ઞાન દ્વારા ચિકિત્સાપદ્ધતિ બનાવે છે. એના પરિણામરૂપે કેટલાય લોકોને નવું અને પ્રસન્ન-સુખમય જીવન મળે છે. પાદરી મનોવિશ્લેષક બનવાની કોશિશ કરતા નથી અને મનોવિશ્લેષક પાદરી બનવાનો પ્રયાસ કરતા નથી. દરેક પોતાનું કામ કરે છે, પરંતુ એકબીજાની સાથે મળીને કરે છે.

આ પદ્ધતિમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા ખ્રિસ્તીધર્મના સિદ્ધાંતો ઈસુએ આપેલા બોધ ઉપર આધારિત છે. ઈશ્વર માનવજીવનનું સર્જન કરે છે અને એ આપણા તારણહાર છે. અમે ઈસુના બોધમાં રહેલાં વ્યાવહારિક પાસાંઓનો જીવનમાં અમલ કરવામાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ ધરાવીએ છીએ. “અમને શ્રદ્ધા છે કે ઈસુની મદદથી બધાં કામ કરી શકાશે.” (ફિલિપ્પિઅન્સ ૪:૧૩). અમે જે ધર્મોપદેશની મદદથી કામ કરીએ છીએ એનાથી આ અદ્ભુત વાયદો પૂરો થઈ શકે છે: “જે લોકો ઈશ્વરને પ્રેમ કરે છે એમના માટે માણસે આંખોથી જોઈ નથી, કાનથી સાંભળી નથી, મનથી વિચારી નથી એ બધી જ બાબતો ઈશ્વરે તૈયાર રાખી છે.” (કોરિન્થિઅન્સ ૨:૯). (ઈશ્વરમાં) આસ્થા રાખો, એના વિચારો અને એના દ્વારા નિર્દેશાયેલી પ્રૅક્ટિસની પદ્ધતિમાં શ્રદ્ધા ધરાવો; આસ્થા ધરાવો અને તમે બધા જ પ્રકારના ભય, અપરાધભાવ અને દરેક પ્રકારના પરાજય પર કાબૂ મેળવી શકશો. બીજા શબ્દોમાં — એનાથી વિશેષ અન્ય કોઈ બાબત છે જ નહીં. તમે જે બાબતને ક્યારેય જોઈ નથી, સાંભળી નથી, જેના વિશે કલ્પના સુધ્ધાં કરી નથી એ બધી જ બાબતો ઈશ્વર એને ચાહનારા લોકોને આપશે.

ક્લિનિકના કામમાં ટેન્શનની સમસ્યાઓનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. આપણે ઘણી હદ સુધી ટેન્શનને અમેરિકાની મુખ્ય બીમારી કહી શકીએ તેમ છીએ. પરંતુ માત્ર અમેરિકાના જ લોકો ટેન્શનના ભોગ બન્યા નથી. થોડા વખત પહેલાં રૉયલ બૅન્ક ઑફ કૅનેડાએ એના મન્થલી લેટરમાં આ સમસ્યા પર ધ્યાન દોર્યું હતું. ‘લેટ્સ સ્લૉ ડાઉન’ નામના એક લેખમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું: “સામાન્ય રીતે આ મન્થલી લેટર માનસિક અને શારીરિક તંદુરસ્તી વિશે સલાહસૂચન આપવા માટે નથી, પરંતુ કૅનેડામાં દરેક વયસ્ક વ્યક્તિને પરેશાન કરી રહેલી સમસ્યાનો સામનો કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.” — અને હું એમાં ઉમેરો કરી શકું કે એ વાત અમેરિકાના વયસ્કોને પણ લાગુ પડે છે.

બૅન્કના એ મન્થલી લેટરમાં જણાવ્યું છે: “આપણે બધા ઝડપથી વધી રહેલા માનસિક ટેન્શનના શિકાર બન્યા છીએ. આપણને રિલેક્સ રહેવામાં તકલીફ પડે છે. આપણું જ્ઞાનતંત્ર ધ્વંસ થઈ ચૂક્યું છે. આપણે દરરોજ, આખો દિવસ ભાગદોડ જ કરીએ છીએ, રાતે મોડે સુધી કામ કરીએ છીએ અને એ કારણે આપણે સંપૂર્ણ જીવનનો આનંદ મેળવી શકતા નથી. આપણે કારલિલે કહેલી ‘પરિસ્થિતિઓ પર આત્માનો વિજય’ વિશેની વાત પર ધ્યાન આપવું જ પડશે.”

જ્યારે લોકો ટેન્શનના શિકાર બની ગયા છે અને એ કારણે લોકો એમના જીવનમાં મનગમતી બાબતો મેળવી શકતા નથી એ વાત તરફ એક આગળ પડતી બૅન્કિંગ સંસ્થા એના ગ્રાહકોનું ધ્યાન દોરે છે, ત્યારે એ સ્થિતિને ટાળવા માટે કશુંક કરવાનો સમય પાકી

ગયો છે.

મેં સેન્ટ પીટર્સબર્ગ, ફ્લૉરિડામાં સડક પર એક મશીન જોયું. એના પર લખ્યું હતું: 'તમારું બ્લડપ્રેસર કેટલું છે?' તમે એ મશીનમાં સિક્કો નાખો અને ખરાબ સમાચાર મેળવી શકો. જે કોઈ દેશમાં કૉફીના મશીનની જેમ, સિક્કો નાખીને બ્લડપ્રેસર માપી શકાય એવાં મશીનો સડક પર આવી જાય ત્યારે અસંખ્ય લોકો એ બીમારીના ભોગ બન્યા છે એ વાત સ્વીકારવી જ પડે.

ટેન્શન ઓછું કરવા માટે દરેક કામને ધીરજપૂર્વક કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. દરેક કામ ખૂબ ધીરેથી કરો, ઉતાવળ વિના કરો અને દબાણ વિના કરો. બેસબૉલનો પ્રસિદ્ધ ખેલાડી બ્રાન્ચ રિકી મારો મિત્ર છે. એણે મને જણાવ્યું હતું કે એ વધારે પડતા દબાણમાં રહેલા ખેલાડીને એની ટીમમાં કદી પણ લેશે નહીં — પછી ભલે ને એ ગમે એટલી સરસ રીતે હિટ કે ફિલ્ડ કે રન કરી શકતો હોય. મોટી ટીમના સફળ બેસબૉલ ખેલાડી બનવા માટે વ્યક્તિના દરેક એકશનમાં, એના મગજમાંથી થઈને, સહજ શક્તિનો પ્રવાહ વહેતો રહેવો જોઈએ. બૉલને હિટ કરવાની સૌથી આકર્ષક રીત સાહજિકતાથી હિટ કરવામાં રહેલી છે. એ વખતે ખેલાડીનાં બધાં જ સ્નાયુઓ હળવાશ અનુભવતાં હોવાં જોઈએ અને એકબીજાની સાથે સમન્વય ધરાવતા હોવાં જોઈએ. તમે બૉલને વધારે પડતા બળથી મારવાની કોશિશ કરી જુઓ — યા તો તમે બૉલને તોડી નાખશો અથવા તો બિલકુલ મારી જ શકશો નહીં. આ વાત ગોલ્ફ, બેસબૉલ અને દરેક રમત માટે સાચી છે.

બેસબૉલના મહાન ખેલાડી ટાઈ કોબ કેટલાંય વર્ષો સુધી અમેરિકન લીગમાં સૌથી વધારે બેટિંગ એવરેજ ધરાવતા હતા. મારી માહિતી પ્રમાણે એમનો રેકર્ડ હજી સુધી તૂટ્યો નથી. ટાઈ કોબે જે બૅટથી આ અસાધારણ સિદ્ધિ મેળવી હતી એ બૅટ મારા એક મિત્રને ભેટ આપ્યો હતો. એ બૅટને મારા હાથમાં પકડવાની મને છૂટ મળી હતી. મેં અહોભાવ સાથે હાથમાં પકડ્યો. પછી હું બેટિંગ કરતો હોઉં એ રીતે ઊભો રહ્યો. હું એ મહાન ખેલાડીની જેમ બૅટ પકડીને ઊભો તો નહોતો જ, પણ મારો પોઝ જોઈને મારા મિત્રને હસવું આવ્યું. એ પણ એક સમયે બેસબૉલની સામાન્ય ટીમનો ખેલાડી રહી ચૂક્યો હતો. એણે મને કહ્યું: "ટાઈ કૉબ કદી પણ આ રીતે બૅટ પકડીને ઊભા રહે જ નહીં. તું ખૂબ જ અક્કડ ઊભો છે, ખૂબ જ ટેન્સ છે. દેખીતી રીતે તું વધારે પડતું જોર આપી રહ્યો છે. તું મેદાનમાં વધારે સમય ટકી શકે નહીં."

ટાઈ કૉબને રમતો જોવો ખૂબ સુંદર અનુભવ હતો. એ અને એનો બૅટ બંને એક થઈ જતા હતા. લયબદ્ધતાના અભ્યાસને કારણે એ શક્ય બન્યું હતું. એ જે પ્રકારની સરળતાથી સ્વિન્ગ કરતો તે જોઈને પ્રેક્ષકો આશ્ચર્યમાં ડૂબી જતા. એ સહજ શક્તિમાં અત્યંત પાવરધો હતો. દરેક પ્રકારની સફળતા માટે આ વાત લાગુ પડે છે. જે લોકો અસરકારક રીતે મહાન સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શક્યા છે એમનું વિશ્લેષણ કરવાથી તેઓ દરેક બાબતોને સરળતાથી લેતા જણાશે. એમનો પ્રયાસ નજીવો જણાશે. એવું કરવાથી જ એ લોકો વધારેમાં વધારે શક્તિ પ્રવાહિત કરી શકે છે.

મારો એક મિત્ર પ્રસિદ્ધ બિઝનેસમૅન છે. એ ઘણી મહત્ત્વની બાબતો સંભાળે છે. અનેક વિષયોમાં રસરુચિ ધરાવે છે. એ હંમેશાં સ્વાભાવિક જ દેખાય છે. એ દરેક કામ કુશળતાથી અને ત્વરિત પતાવે છે, પરંતુ એ ઉતાવળ કરતો નથી. પોતાના સમયને કે કામને સંભાળી શકતા ન હોય એવા લોકોના મોઢા પર જોવા મળે એવું ટેન્શન ક્યારેય એના મોઢા પર દેખાતું નથી. એક વાર મેં એની એવી સ્વાભાવિક શક્તિ પાછળના રહસ્ય વિશે પૂછ્યું.

એ હસ્યો અને પછી જવાબ આપ્યો: "એમાં રહસ્ય જેવી કોઈ વાત જ નથી. હું તો ફક્ત મને ઈશ્વરના લય સાથે ગોઠવવાની કોશિશ કરું છું. બસ, એટલું જ. દરરોજ સવારે નાસ્તો કર્યા પછી હું અને મારી પત્ની થોડો સમય શાંતિથી બેસવા માટે લિવિંગ રૂમમાં જઈએ છીએ. બેમાંથી એક જણ કોઈ પ્રેરણાદાયક લખાણનું મોટેથી વાંચન કરીએ, જેથી અમે ધ્યાનના મૂડમાં આવી જઈએ. એ કોઈ કવિતા હોય અથવા કોઈ પુસ્તકમાંથી એકાદ પેરેગ્રાફ પણ હોય. ત્યાર પછી અમે શાંતિથી બેસીએ, જેનો જેવો મૂડ હોય એ પ્રકારે પ્રાર્થના કરે અથવા ધ્યાનમાં બેસે. ત્યાર પછી અમે બંને સાથે મળીને ઈશ્વર અમારામાં તાકાત અને શાંતિપૂર્ણ શાંતિ ભરી રહ્યો છે એવા વિચારો કરીએ છીએ. આ બધું કરતાં પંદરેક મિનિટ લાગે છે અને એ અમે ક્યારેય ચૂકતાં નથી. અમને એના વિના ચાલી શકે તેમ જ નથી. અમે એવું ન કરીએ તો વેરવિખેર થઈ જઈએ. આ વિધિને લીધે મને હંમેશાં લાગે છે કે મારામાં જરૂર કરતાં વધારે શક્તિ છે અને વધારે તાકાત છે."

હું ટેન્શન ઘટાડવા માટે આવી અથવા અન્ય પ્રકારની પદ્ધતિ અપનાવતાં ઘણાં સ્ત્રી-પુરુષોને ઓળખું છું. આજકાલ એ એક સામાન્ય અને લોકપ્રિય રીતે બની ચૂકી છે.

ફેબ્રુઆરીની એક સવારે હું ફ્લોરિડાની એક હોટલની કોરીડોરમાંથી ઝડપથી જઈ રહ્યો હતો. મારા હાથમાં મારી ન્યૂ યૉર્કની ઑફિસમાંથી એ જ વખતે આવેલી ટપાલ હતી. હું ઠંડીની વચગાળાની રજાઓ માણવા માટે ફ્લોરિડા ગયો હતો, છતાં ત્યાં પણ દરરોજ સવારે મારી ટપાલ જોઈ લેવાની આદત છોડી શક્યો નહોતો. મારી ટપાલના જવાબ લખવા માટે બે કલાક લાગે તેમ હતું, એથી હું ઝડપથી જઈ રહ્યો હતો. એ વખતે જ્યૉર્જિયામાં રહેતા મારા એક મિત્રે મને રોક્યો. એ એની હૅટ આંખો પર આવે તેમ મૂકીને આરામખુરસીમાં બેઠો હતો. એણે મારી ઝડપી ગતિને અવરોધતાં એની શાંત અને પ્રસન્ન લઢણમાં કહ્યું: "ડૉક્ટર, આટલા બધા ઝડપથી ક્યાં જાઓ છો? ફ્લોરિડાના સૂર્યપ્રકાશમાં એવું કરવું બરાબર નથી. અહીં આવો, આ આરામખુરસીમાં બેસો અને એક મહાન કળાની પ્રૅક્ટિસ કરવામાં મને મદદ કરો."

મેં આશ્ચર્યથી પૂછ્યું: "એક મહાન કળાની પ્રૅક્ટિસ કરવામાં તમને મદદ કરું?"

"હા." એણે કહ્યું, "અત્યારે લોકો એ કળા ભૂલવા લાગ્યા છે. એ કેવી રીતે કરી શકાય એના વિશે બહુ ઓછા લોકોને ખબર છે."

"અચ્છા!" મેં કહ્યું, "પણ એ કઈ કળા છે? અત્યારે તમે એવી કોઈ કળાની પ્રૅક્ટિસ કરી રહ્યા હો એવું દેખાતું તો નથી!"

"હા, હું કરી રહ્યો છું. હું ફક્ત સૂર્યપ્રકાશમાં બેસી રહેવાની કળાની પ્રૅક્ટિસ કરી રહ્યો છું. અહીં બેસો ને તડકાને તમારા મોઢા પર પડવા દો. એની ઉષ્ણતા સુખદ લાગે છે. એનાથી ઘણું જ સારું લાગે છે. એનાથી તમારી ભીતર શાંતિનો અનુભવ થાય છે. તમે ક્યારેય સૂરજ વિશે વિચાર્યું છે?" એણે પૂછ્યું, "એ ક્યારેય ઉતાવળમાં હોતો નથી. એ ક્યારેય ઉત્તેજિત હોતો નથી — એ ધીરેધીરે, બસ એનું કામ કરતો રહે છે અને કોઈ પ્રકારનો ઘોંઘાટ કરતો નથી. એ કોઈ બઝર વગાડતો નથી. કોઈ ટેલિફોનનો જવાબ આપતો નથી. એ કોઈ ઘંટડી વગાડતો નથી. એ ફક્ત પ્રકાશતો રહે છે. સૂરજ એક પળમાં જેટલું કામ કરી લે છે એટલું કામ તો હું કે તમે આખી જિંદગીમાં કરી શકવાના નથી. જરા વિચારો, એ શું-શું કરે છે. એના કારણે ફૂલો ખીલે છે, વૃક્ષો મોટાં થાય છે, ધરતી ગરમ બને છે, ફળ અને શાક તથા ધાન્ય પાકે છે. એ પાણીને ઉપર ચઢાવે છે, જેથી એ પાછું ધરતી પર પડી શકે. એ તમને 'શાંતિનો અનુભવ' કરાવે છે.

"મેં જોયું છે કે હું તડકામાં બેસું છું ત્યારે સૂરજનાં કિરણો મારી અંદર પ્રવેશવા લાગે

છે. એનાથી મને ઊર્જા મળે છે. એથી મને જ્યારે પણ સમય મળે છે ત્યારે હું તડકામાં બેસું છું.

"એથી તમે તમારી ટપાલના થોકડાને કોઈ ખૂણામાં ફેંકી દો અને મારી પાસે અહીં બેસો."

મેં એ પ્રમાણે કર્યું. જ્યારે હું મારા રૂમમાં ગયો અને મારી ટપાલનું કામ કરવા લાગ્યો ત્યારે મારું કામ બહુ જલદી પૂરું થઈ ગયું. રજાને માણવા અને તડકામાં બેસવા માટે હવે મારી પાસે બહુ લાંબો દિવસ બચ્યો હતો.

હું એવા અનેક આળસુ લોકોને ઓળખું છું, જે લોકો જિંદગીભર તડકામાં બેસી રહે છે અને કશું જ હાંસલ કરતા નથી. 'આરામ કરવા બેસવું' અને 'માત્ર બેસી રહેવામાં' ફરક છે. જો તમે આરામ કરવા માટે બેસો છો, ઈશ્વર વિશે વિચારો છો ત્યારે તમે તમને મૂળ લયમાં લઈ જાઓ છો અને ઈશ્વરની શક્તિને આપણી અંદર પ્રવાહિત કરવા માટેના દરવાજા ખોલી નાખો છો. એ રીતે બેસવું આળસ કહેવાય નહીં. ખરેખર તો એ તમારી ઊર્જાને તાજી કરવા માટેની સર્વશ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે. એનાથી પ્રબળ ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે. એ ઊર્જા તમારી શક્તિ છીનવી લેતી નથી, પરંતુ તમારામાં ઊર્જા ભરે છે.

એ માટે તમારું મગજ શાંત હોય, ઉતાવળ યા હડબડાટથી બચી શકાય અને ચિત્તને શાંત બનાવવાની પ્રૅક્ટિસ કરવામાં આવે એ ખૂબ જરૂરી છે. એ કળાને પ્રાપ્ત કરવા માટે ગતિ ધીમી કરવાની અને ઊર્જાનો વ્યય થતો બચાવી તમારી જવાબદારી કુશળતાપૂર્વક પાર પાડતા રહેવાની આવશ્યકતા રહેલી છે. રિલેક્સ રહીને તમારી સરળ શક્તિઓને વહેતી રહેવા દેવા માટે કામયાબ નીવડે એવી એકાદ-બે તરકીબો વિચારીને એની પ્રૅક્ટિસ કરતા રહેવું સલાહભર્યું છે.

એવી એક શ્રેષ્ઠ તરકીબ કેપ્ટન એડ્ડી રિકેનબેકરે મને સૂચવી હતી. તેઓ ખૂબ જ વ્યસ્ત વ્યક્તિ છે અને પોતાની શક્તિઓ જાળવી રાખીને એમની જવાબદારીઓ નિભાવે છે. મેં સંજોગોવશાત્ એમની પાસેથી એ વિશેનું રહસ્ય જાણી લીધું હતું.

હું એક વાર કેપ્ટન એડ્ડી રિકેનબેકરની સાથે ટેલિવિઝન માટે એક ફિલ્મ બનાવી રહ્યો હતો. એમને કહેવામાં આવ્યું હતું કે કામ જલદી પતાવી દેવામાં આવશે, જેથી તેઓને એમનાં રોજિંદાં કામો પતાવવા માટે પૂરતો સમય મળશે.

તેમ છતાં રેકોર્ડિંગમાં ધાર્યા કરતાં વધારે સમય લાગ્યો. મેં જોયું કે એ કારણે કેપ્ટન રિકેનબેકર જરા પણ વિચલિત થયા નહોતા. તેઓ નર્વસ કે ચિંતિત પણ થયા નહોતા. એ આમતેમ આંટા મારતા નહોતા અને એમની ઑફિસમાં ઉપરાઉપરી ફોન પણ કરતા નહોતા. એમણે પરિસ્થિતિને શાંતિપૂર્વક સ્વીકારી લીધી હતી. લોકોને બેસવા માટે સ્ટુડિયોમાં મૂકેલી બે જૂની આરામખુરસીમાંથી એક ખુરસી પર નિરાંતે બેસી ગયા હતા.

હું હંમેશાં એડ્ડી રિકેનબેકરનો ખૂબ પ્રશંસક રહ્યો છું. એમને ટેન્શન વિના બેઠેલા જોઈને મેં પૂછ્યું: "હું જાણું છું કે તમે કેટલા વ્યસ્ત છો. મને નવાઈ લાગે છે, તમે આટલી બધી શાંતિથી અને આરામથી બેઠા છો."

હું ખૂબ વિહ્વળ થઈ ગયો હતો. કેપ્ટન રિકેનબેકરનો આટલો બધો સમય લેવા બદલ મને અફસોસ થઈ રહ્યો હતો. "તમે આટલા બધા શાંત કેમ રહી શકો છો?"

એમણે સ્મિત કરીને જવાબ આપ્યો: "હું તો બસ, તમે જે શીખવાડો છો એનો જ અમલ કરું છું. પરિસ્થિતિને હળવાશથી લો."

મેં બીજી આરામખુરસી નજીક ખેંચી અને એના પર શાંતિથી બેસી ગયો. મેં પૂછ્યું, "હું જાણું છું કે આવી અસરકારક શાંતિ મેળવવા માટે તમારી પાસે કોઈક પદ્ધતિ હશે જ.

એ વિશે મને જણાવશો?"

તેઓ વિનમ્ર વ્યક્તિ છે, પરંતુ મેં વારંવાર આગ્રહ કર્યો ત્યારે એમણે મને એક ફૉર્મ્યુલા આપી. તેઓ એનો નિયમિતપણે ઉપયોગ કરતા હતા. હવે હું પણ એ પ્રમાણે કરું છું અને એથી ફાયદો થાય છે. એ ફૉર્મ્યુલા આ પ્રકારની છે:

પહેલી વાત તો એ કે તમારા શરીરને પૂરેપૂરું ઢીલું છોડી દો. દિવસમાં અનેક વાર એ પ્રમાણે કરો. તમારા શરીરનાં બધાં જ સ્નાયુઓને ઢીલાં છોડી દો. એવું વિચારો, જાણે તમે એક જેલી ફિશ છો. એ રીતે તમારા શરીરને ઢીલું કરી નાખો. તમારા મનમાં બટેટાથી ભરેલા કોથળાનું ચિત્ર ઊપસાવો. પછી એ કોથળાને છોડી તેમાંથી બધા બટેટાને બહાર રેડાવી રહ્યા છો એવી કલ્પના કરો. તમારી જાતને એવા કોથળા જેવી માનો.

બધા જ બટેટા બહાર નીકળી ગયા પછી ખાલી થઈ ગયેલા કોથળાથી વધારે ઢીલું શું હોઈ શકે?

આ ફૉર્મ્યુલાનું બીજું પગલું છે — 'મગજને ખાલી કરવું.' દિવસમાં અનેક વાર તમારા મગજમાંથી બધી જ ચીઢ, બધી નફરતો, નિરાશાઓ, હતાશાઓ અને દ્વેષભાવને બહાર કાઢી નાખો. જ્યાં સુધી એવા બધા ભાવોને તમારા મગજમાંથી વારંવાર બહાર કાઢશો નહીં ત્યાં સુધી એ ફરીફરીને ત્યાં એકઠા થતા રહેશે. છેવટે બધું જ એકઠું થઈને વિસ્ફોટક બની જશે. એ બધા જ ભાવોને તમારા મગજમાંથી ખાલી કરતા રહો કારણ કે એ વિચારો આરામદાયક શક્તિના પ્રવાહમાં અવરોધ ઊભો કરે છે.

ત્રીજી વાત, આધ્યાત્મિક ચિંતન કરો. આધ્યાત્મિક ચિંતનનો અર્થ છે તમારાં મન-મગજને ઈશ્વર તરફ વાળવાં. દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણ વાર "તમારી આંખોને એ પહાડો તરફ ઉપર ઊંચકો." એથી તમે ઈશ્વરના લય સાથે તમારો તાલમેલ ઊભો કરી શકશો. એનાથી તમારું મન શાંતિથી ભરાઈ જશે.

આ ત્રણ મુદ્દાઓની ફૉર્મ્યુલાથી મને બહુ ફાયદો થયો છે. હું થોડા મહિનાઓથી એની પ્રૅક્ટિસ કરી રહ્યો છું. સ્વાભાવિકતાથી સફળ જીવન જીવવા માટે અને આરામદાયક રીતે જીવવા માટે આ ખૂબ સારી પદ્ધતિ છે.

ન્યૂ યૉર્કના મારા મિત્ર ડૉ. ઝેડ. ટેલર બર્કોવિટ્ઝ પાસેથી પણ હું રિલેક્સ રહેવાની પદ્ધતિઓ વિશે ઘણુંબધું શીખ્યો છું. જ્યારે એમના પર કામનું ભારણ ખૂબ વધી ગયું હોય — એમની ઑફિસ દરદીઓથી ભરેલી હોય અને ટેલિફોનની ઘંટડી રણકતી રહેતી હોય ત્યારે તેઓ અચાનક એમનું કામ બંધ કરી દે અને ટેબલ ઉપર માથું મૂકી દે, ઈશ્વર સાથે સ્વાભાવિકતા અને સન્માનપૂર્વક વાતો કરવાનું શરૂ કરી દે. મને એમની પ્રાર્થના ગમી હતી. એ પ્રાર્થના કંઈક આવા પ્રકારની હતી: "હે ઈશ્વર, હું મને સૌથી વધારે શક્તિથી ધકેલી રહ્યો છું. હું ટેન્શનમાં છું. હું લોકોને શાંત રહીને આરામથી કામ કરવાની સલાહ આપું છું. એથી મારે પણ એની પ્રૅક્ટિસ કરવી જોઈએ. તમે મને શાંતિ આપો, શક્તિ આપો અને મારાં જ્ઞાનતંતુઓની ઊર્જાને બચાવી રાખો, જેથી મારી પાસે આવતા લોકોને હું મદદ કરી શકું."

એ એક-બે મિનિટ માટે ચૂપચાપ ઊભા રહે અને પછી ઈશ્વરનો આભાર માનીને ધીરજપૂર્વક, પૂરી શક્તિ સાથે એમનું કામ ફરી શરૂ કરી દે.

એ કેટલીય વાર દરદીઓના ઘેર સારવાર આપવા માટે જાય ત્યારે ટ્રાફિકમાં ફસાઈ જાય છે. એવી તણાવભરી વિલંબની પરિસ્થિતિને એ આરામ કરવાની તકમાં બદલી નાખે છે. એવું કરવાની એમની પદ્ધતિ રસપ્રદ છે. તેઓ કારનું એન્જિન બંધ કરી, સીટ પર નીચા ઢળી પડે, માથું પાછળ ઢાળી દે, આંખો બંધ કરી નાખે. એ રીતે ઊંઘી જવા માટે પણ

તેઓ જાણીતા છે. તેઓ કહે છે તેમ એ રીતે ઊંઘી જવામાં કોઈ જોખમ પણ નથી, કારણ કે જ્યારે ટ્રાફિક ફરી વહેવા લાગશે ત્યારે બીજી કારોનાં હૉર્ન વાગવાં શરૂ થઈ જશે અને ઊંઘ તૂટી જશે.

આ પ્રકારે ટ્રાફિકની વચ્ચે સંપૂર્ણ રીતે રિલૅક્સ થવા માટે માત્ર એક-બે મિનિટ જેટલો જ સમય મળે છે, પરંતુ એમાં નવી ઊર્જા ભરવાની તાકાત રહેલી છે. એ પ્રમાણે કરવાથી તમે દિવસમાં કેટલી બધી વાર આશ્ચર્યજનક રીતે આરામ કરી લેવાની તક ઝડપી શકો છો. આરામ માટે કેટલો લાંબો સમય મળે છે એ જરૂરી નથી, એનાથી તમે કેવા પ્રકારનો આરામ મેળવી શકો છો એ મહત્ત્વનું છે.

મને જાણવા મળ્યું છે કે પ્રસિદ્ધ સ્ટેટિસ્ટિઅન રોજર બેબસન ઘણી વાર ખાલી ચર્ચમાં જાય છે અને ત્યાં શાંતિથી બેસી રહે છે. કદાચ ત્યાં તેઓ થોડી ધાર્મિક પંક્તિઓ વાંચી લે છે અને આરામ તથા નવી ઊર્જા પ્રાપ્ત કરી લે છે. ડેલ કારનેગી નામની વ્યક્તિ ટેન્શનની સ્થિતિમાં એમની ન્યૂ યૉર્કની ઑફિસ નજીક આવેલા ચર્ચમાં જઈ, ત્યાં પંદરેક મિનિટ માટે પ્રાર્થનાભર્યું ધ્યાન ધરી લે છે. તેઓ કહે છે તેમ જ્યારે તેઓ સૌથી વધારે વ્યસ્ત હોય છે એ વખતે જ એમની ઑફિસ છોડીને ચર્ચમાં ચાલ્યા જાય છે. એના દ્વારા તેઓ પોતે સમય પર કેટલો કાબૂ ધરાવે છે — એમના પર સમયને ચઢી બેસવા દેતા નથી — એ વાત પણ સમજાય છે. તેઓ ટેન્શનની સ્થિતિ હદ બહાર વધી જાય નહીં એ વિશે પણ કાળજી રાખે છે.

એક વાર રાતે વૉશિંગ્ટનથી ન્યૂ યૉર્ક જતી ટ્રેનમાં એક મિત્ર સાથે મારી મુલાકાત થઈ. એ અમેરિકન કૉંગ્રેસના સભ્ય છે. એ એમના મતવિસ્તારમાં સભાને સંબોધવા માટે જઈ રહ્યા હતા. તેઓ જે લોકોને સંબોધવા જઈ રહ્યા હતા એ લોકો એમના વિરોધી હતા. એમણે કહ્યું તેમ કદાચ એ લોકો એમના માટે મુશ્કેલીઓ ઊભી કરવાના પ્રયત્ન કરશે. જોકે એમના વિસ્તારમાં વિરોધીઓની સંખ્યા ઓછી હતી, છતાં એમણે એવા લોકોનો સામનો તો કરવાનો હતો જ.

"એ લોકો અમેરિકાના નાગરિક છે અને હું એમનો પ્રતિનિધિ છું. જો તેઓ મને મળવા માગતા હોય તો એ એમનો અધિકાર છે."

"એ વિશે તમને ચિંતા હોય એવું જણાતું નથી." મેં કહ્યું.

"ના." એમણે જવાબ આપ્યો, "જો હું ચિંતા કરવા લાગું તો ટેન્શનમાં આવી જાઉં અને પછી પરિસ્થિતિનો સારી રીતે સામનો કરી શકું નહીં."

"આ ટેન્શનવાળી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે તમારી પાસે કોઈ ખાસ પદ્ધતિ છે?" મેં પૂછ્યું.

"હા." એમણે જવાબ આપ્યો, "ત્યાં ખૂબ ઘોંઘાટ હશે, પરંતુ એનાથી કંટાળ્યા વિના એનો સામનો કરવા માટેની રીત મારી પાસે છે. હું ઊંડા શ્વાસ લઈશ, શાંતિથી વાત કરીશ, ગંભીરતાથી બોલીશ અને બધા પ્રત્યે મિત્રભાવ અને આદર દાખવીશ. મારા ગુસ્સા પર કાબૂ રાખીશ અને ઈશ્વર પર શ્રદ્ધા રાખીશ કે એ બધું જ બરાબર કરી દેશે."

કૉંગ્રેસના સભ્યે કહ્યું, "હું મહત્ત્વની વાત શીખ્યો છું કે તમે દરેક પરિસ્થિતિમાં રિલૅક્સ રહો, શાંત રહો, ભાઈચારો દર્શાવો, શ્રદ્ધા રાખો અને તમારી શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ રીતે પેશ આવો. જો તમે એવી રીતે કરી શકો તો તમારી સફળતા નિશ્ચિત છે."

એ કૉંગ્રેસસભ્ય ટેન્શન વિના કામ કરતા રહેશે અને એથી પણ વિશેષ, તેઓ એમના લક્ષ્યને સફળતાપૂર્વક પ્રાપ્ત કરતા રહેશે એ વિશે મને કોઈ જ શંકા નથી.

જ્યારે અમે પૉલિંગ, ન્યૂ યૉર્કમાં મારા ફાર્મમાં થોડું બાંધકામ કરાવી રહ્યા હતા ત્યારે મેં

એક કારીગરને પાવડાથી કામ કરતો જોયો. એ રેતીના ઢગલામાં પાવડાથી કામ કરતો હતો એ ખૂબ સુંદર દૃશ્ય હતું. એનું કમર સુધી ઉઘાડું, પાતળું અને સ્નાયુબદ્ધ શરીર ચોક્કસ પ્રકારની લયબદ્ધ ગતિમાં કામ કરતું હતું. એનો પાવડો સંપૂર્ણ લયમાં ઊંચકાતો હતો અને નીચે આવતો હતો. એ રેતીના ઢગલા પર પાવડો મૂકી, એના શરીરને ઢાળી ને પછી પાવડાને રેતીમાં ઘુસાડતો હતો. ત્યાર પછી એક સ્પષ્ટ અને મુક્ત ધક્કા સાથે રેતી ઉપાડીને બાજુમાં એકઠી કરતો હતો. એના આ લયનો ભંગ થતો નહોતો. ફરી વાર પાવડો રેતીમાં ઘૂસી, રેતીને ઊંચકીને ઊંચો થતો હતો. એનું શરીર પણ એ રીતે જ વાંકું વળતું હતું. એને જોતાં એવું લાગતું હતું કે પાવડા સહિત શરીરના સમન્વિત લયમાં એ માણસ ગીત પણ ગાઈ શકે — અને એ માણસ કામ કરતાં-કરતાં ખરેખર ગાતો પણ હતો.

ફોરમૅને મને જણાવ્યું કે એ માણસ એનો શ્રેષ્ઠ કારીગર હતો. એની વાત સાંભળીને મને જરા પણ નવાઈ લાગી નહોતી. ફોરમૅને કહ્યું કે એ માણસ સારા સ્વભાવનો અને સુખી માણસ છે. એની સાથે કામ કરવામાં સુખ મળે છે. એ એક રિલૅક્સ માણસ હતો. એણે સહેલાઈથી સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની કળામાં પ્રવીણતા મેળવી લીધી હતી.

રિલૅક્સ — હળવા — રહેવાથી પુનર્નિર્માણ શક્ય બને છે અને પુનર્નિર્માણની આ પ્રક્રિયા સતત ચાલુ રહેવી જોઈએ. માણસે ઈશ્વર પાસેથી મળતી શક્તિના પ્રવાહ સાથે હંમેશાં જોડાઈ રહેવું જોઈએ અને એ પ્રવાહને તાજો કરતા રહેવા માટે ફરીથી ઈશ્વર પાસે મોકલતા રહેવું જોઈએ. જે વ્યક્તિ પુનર્નિર્માણની આ પ્રક્રિયાના લયમાં જીવી શકે છે એ વ્યક્તિ રિલેક્સ રહેવાની અને સફળતા મેળવવાની કળાને શીખી લે છે.

હવે આ કળામાં પારંગત કેવી રીતે થવાય? તમે તમારાં મુશ્કેલમાં મુશ્કેલ કાર્યને સહેલા કાર્યમાં બદલી શકો એ માટે અહીં દસ નિયમો આપવામાં આવ્યા છે. એનાથી તમને રિલૅક્સ રહેવામાં અને સરળ શક્તિને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ મળશે.

૧. તમારી જાતને ઍટલસ માનો નહીં. ઍટલસ એના ખભા ઉપર આખી દુનિયાનો ભાર ઉપાડે છે. વધારે પડતા તનાવમાં જીવો નહીં. તમારી જાતને વધારે પડતી ગંભીરતાથી ન લો.
૨. તમારા કામને ગમાડવા લાગો. એવું કરશો તો તમારા માટે કાર્ય મજૂરી નહીં, પરંતુ આનંદ બની જશે. કદાચ તમારે તમારો વ્યવસાય બદલવાની જરૂર નથી. તમારે તમારી જાતને બદલી નાખવાની છે, પછી તમારું કામ તમને ગમવા લાગશે.
૩. તમારા કામનું આયોજન કરો — તમારા આયોજન પ્રમાણે કામ કરો. આયોજનના અભાવને લીધે જ કામ બોજારૂપ લાગે છે.
૪. તમારાં બધાં કામ એકસાથે કરવાનો પ્રયત્ન કરો નહીં. એક પછી એક કામ કરો. બાઇબલની ડહાપણભરી સલાહ માનો — “હું આ એક કાર્ય કરીશ.”
૫. યોગ્ય માનસિક વલણ અપનાવો. યાદ રાખો, તમારું કામ સહેલું-હળવું છે કે મુશ્કેલ એ તમે એના વિશે કેવી રીતે વિચારો છો એના પર આધાર રાખે છે. જો તમે એને મુશ્કેલ માનશો તો એ મુશ્કેલ બનશે, જો તમે એને સરળ માનશો તો સરળ બનશે.
૬. તમારા કામમાં કુશળ બનો. (તમારા કામમાં) “જ્ઞાન જ શક્તિ છે.” સાચી રીતે કરેલું કામ હંમેશાં સરળ હોય છે.
૭. રિલૅક્સ રહેવાની આદત પાડો. આસાનીથી કરેલા કામથી હળવા રહેવાય છે. વધારે પડતો પ્રયત્ન ન કરો, ટેન્શનમાં ન આવો. દરેક બાબતને તમારા કાબૂમાં રાખો.
૮. તમે જે કામ આજે જ કરી શકો તેમ હો એને આવતી કાલ પર રાખો નહીં. કામનો ભરાવો થવાથી તમારું કામ મુશ્કેલ બની જાય છે. તમારા કામોનું આયોજન કરીને એ

આયોજન પ્રમાણે કામ કરો.

૯. તમારા કામ માટે પ્રાર્થના કરો. પ્રાર્થના કરવાથી તમે રિલૅક્સ પણ થશો અને તમારી કાર્યકુશળતા પણ વધશે.

૧૦. 'અદૃશ્ય ભાગીદાર' (ઈશ્વર)નો સહારો લો. એ આશ્ચર્યજનક રીતે તમારો ભાર હળવો કરી આપે છે. ઈશ્વર દરેક જગ્યાએ છે. એ જેટલો દેવળમાં હાજર હોય છે એટલો જ તમારી ઑફિસ, ફૅક્ટરી, સ્ટોર કે રસોડામાં પણ હાજર હોય છે. એ તમારા કામ વિશે તમારાથી વધારે જાણે છે. એની મદદથી તમારું કામ સરળ બની જશે.

૧૫
લોકપ્રિય બનવાની ચાવી

આપણે કબૂલ કરવું જોઈએ કે લોકો આપણને પસંદ કરે એ વાત આપણને ગમે છે.

તમે કોઈને એવું કહેતાં સાંભળો કે "લોકો મને પસંદ કરે છે કે નહીં એ વિશે હું પરવા કરતો નથી" તો એની વાતને બહુ સાચી માનવા જેવી નથી.

મનોવિશ્લેષક વિલિયમ જેમ્સે કહ્યું છે: "માણસ એના મનમાં ઊંડેઊંડે ઇચ્છતો જ હોય છે કે લોકો એનાં વખાણ કરે." લોકો આપણને પસંદ કરે, આપણા માટે ઊંચો આદર ધરાવે અને આપણી આગળ-પાછળ ફરે એવી ઇચ્છા મૂળભૂત રીતે દરેક વ્યક્તિના મનમાં રહેલી હોય જ છે.

હાઈસ્કૂલના કેટલાક વિદ્યાર્થીઓને પૂછવામાં આવ્યું હતું: "તમારી સૌથી પ્રબળ ઇચ્છા શી છે?" મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓએ જણાવ્યું હતું કે તેઓ લોકપ્રિય બનવા માગે છે. આ વાત વયસ્ક લોકોને પણ લાગુ પડે છે. નિ:શંક રીતે એવી કોઈ વ્યક્તિ નહીં હોય, જેનામાં અન્ય લોકો એના વિશે સારું વિચારે, એને સન્માન આપે અથવા સાથીદારો એને ચાહતા હોય — એવી ઇચ્છા ધરાવતી ન હોય.

લોકપ્રિય બનવાની કળામાં નિપુણ થવા માટે તમારે એ કળાથી દૂર થવું પડશે. જો તમે લોકપ્રિય બનવા માટે સભાનપણે પ્રયત્ન કરશો તો શક્ય છે કે તમે કદાપિ લોકપ્રિય વ્યક્તિ બની જ શકશો નહીં. તમારે વિશિષ્ટ વ્યક્તિ બનવું પડે — તમને મળતાં જ લોકો તમારે માટે કહે કે "એનામાં ચોક્કસ કશુંક વિશિષ્ટ તત્ત્વ છે તો ખરું જ." એવું શક્ય બને તો જ તમે લોકોને ગમવા લાગ્યા છો અને યોગ્ય માર્ગે જઈ રહ્યા છો એ વિશે તમારામાં વિશ્વાસ જન્મશે.

અહીં હું તમને ચેતવણી આપવા માગું છું કે લોકપ્રિય બનવા માટે તમારામાં બધા જ ગુણો હોવા છતાં બધા જ લોકો તમને પસંદ કરતા નહીં હોય. એ માનવસ્વભાવનું વિચિત્ર લક્ષણ છે. એ કારણે કેટલાક લોકો કારણ વિના તમને પસંદ કરતા નહીં હોય. ઑક્સફર્ડની દીવાલ પર લખ્યું છે:

"હું તમને ચાહતો નથી, ડૉ. ફેલ
એનું કારણ તમને જણાવી શકું તેમ નથી;
પરંતુ એ વાત હું સારી રીતે જાણું છું,
હું તમને ચાહતો નથી, ડૉ. ફેલ."

આ પંક્તિઓ માર્મિક છે. લખનાર ડૉ. ફેલને પસંદ કરતો નથી. એ તે પાછળનું કારણ પણ જાણતો નથી. એ તો બસ એટલું જ જાણે છે કે એને ડૉ. ફેલ ગમતા નથી. ડૉ. ફેલ એટલા બધા સજ્જન હતા કે એમના માટે નાપસંદગીનું કારણ તાર્કિક જણાતું નથી. કદાચ

એ પંક્તિઓ લખનાર વ્યક્તિ ડૉ. ફેલને સારી રીતે ઓળખી શકી હોત તો એ એમને પસંદ કરતી હોત, પરંતુ બિચારા ડૉ. ફેલ એ વ્યક્તિની નજરમાં ક્યારેય પ્રિયપાત્ર બની શક્યા નહીં. આવું માત્ર બે વ્યક્તિઓની વચ્ચે તાલમેલ ન હોવાના કારણે જ બની શકે. કોઈ વ્યક્તિ ગમવી — ન ગમવી એ પાછળ વિચિત્ર પ્રકારની માનસિકતા જ કામ કરતી હોય છે, આપણે કોઈ ખાસ લોકો સાથે 'ક્લિક' થઈ જઈએ છીએ અથવા 'ક્લિક' થઈ શકતા નથી.

બાઇબલ પણ માનવસ્વભાવની આ દુ:ખદ હકીકતને જાણે છે. એમાં કહેવામાં આવ્યું છે: "જો શક્ય હોય અને જો તમારા હાથમાં હોય તો બધાની સાથે શાંતિથી રહો." (રોમન્સ ૧૨:૧૮). બાઇબલ વાસ્તવવાદી ગ્રંથ છે અને એ જાણે છે કે માણસમાં અસીમ શક્યતાઓ રહેલી છે અને સાથેસાથે એટલું જ અધૂરાપણું પણ હોય છે. બાઇબલમાં શિષ્યોને એક શિખામણ આપવામાં આવી છે — જો તમે કોઈ ગામમાં જાઓ અને બધા જ પ્રયત્નો કર્યા પછી પણ ત્યાંના લોકો સાથે ભળી શકો નહીં તો તમારા પગમાંથી એ ગામની ધૂળને ખંખેરી નાખો. લખ્યું છે: "- અને તમે જે ગામમાં જાઓ ત્યાં તમને કોઈ સ્વીકારે નહીં તો એ ગામમાંથી બહાર નીકળતાંની સાથે જ તમારા પગમાંથી એ ગામની ધૂળ ખંખેરી નાખો, જેથી એ લોકો માટે તમારા મનમાં વિરોધનો ભાવ રહેશે નહીં." (લ્યૂક ૯:૫). એનો અર્થ છે — અન્ય લોકોની નાપસંદગીને એટલી બધી ગંભીરતાથી નહીં લેવામાં જ સમજદારી છે, કારણ કે તમે દરેક લોકો સાથે બધી રીતે લોકપ્રિય બની શકો નહીં.

તેમ છતાં કેટલીક ફૉર્મ્યુલા અને પદ્ધતિઓનો યોગ્ય રીતે અમલ કરવાથી તમે અન્ય લોકોને પસંદ આવો તેવા બની શકો તેમ છો. તમે 'મુશ્કેલ' પ્રકારની વ્યક્તિ હો, સ્વભાવથી શરમાળ અને વધારે આગળ પડતો ભાગ લો તેવા ન હો — અસામાજિક પણ હો, છતાં પણ તમે અન્ય લોકોની સાથે સંતોષજનક અંગત સંબંધો નિભાવી શકો. તમે અન્ય લોકોની સાથે સરળ, સામાન્ય, કુદરતી અને પ્રસન્ન સંબંધોને માણી શકો એવા બની શકો.

આ બાબતની અગત્યતા વિશે ધ્યાનપૂર્વક વિચારણા કરવાની આવશ્યકતા વિશે હું તમને ભારપૂર્વક જણાવી શકું તેમ નથી, કારણ કે એ વિશે જ્યાં સુધી વ્યક્તિ જાતે જ કશું કરે નહીં ત્યાં સુધી એ સુખી કે સફળ બની શકે નહીં. આ બાબતમાં મળેલી નિષ્ફળતા વ્યક્તિની માનસિકતા પર પણ અવળી અસર કરે છે. આપણા અહમ્‌ને સંતોષવા કરતાં લોકો આપણને પસંદ કરે એ વાત વધારે મહત્ત્વની છે. જે રીતે જિંદગીમાં સફળતા મેળવવી જરૂરી છે એ રીતે જ — બલકે એનાથી પણ વધારે — અન્ય લોકોની સાથે સામાન્ય અને સંતોષજનક અંગત સંબંધો જાળવી રાખવા જરૂરી છે.

મને કોઈ ઇચ્છતું નથી કે મારી કોઈને જરૂર જ નથી એ પ્રકારની લાગણી માણસ માટે સૌથી ખતરનાક લાગણી હોય છે. વ્યક્તિને કેટલી પસંદ કરવામાં આવે છે અને લોકોને એની કેટલી જરૂર પડે છે એના આધારે જ એ વ્યક્તિ પરિપૂર્ણ વ્યક્તિ બની શકે છે. એકલાઅટૂલા, એકાકી અને બધાથી કપાયેલા માણસના દુ:ખનું વર્ણન કરી શકાય તેમ નથી. એ પ્રકારના લોકો એમની જાતને બચાવવા માટે વધારે ને વધારે પોતાની અંદર સંકોચાતા જાય છે. એમના અંતર્મુખી સ્વભાવને લીધે એમનો આંતરિક વિકાસ થઈ શકતો નથી. એ કારણે એમનામાં બહિર્મુખી કે પ્રસન્ન વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થતો નથી. જો વ્યક્તિ એના કોશેટામાંથી બહાર નીકળી શકતી નથી તો એ અન્ય કોઈ માટે મૂલ્યવાન વ્યક્તિ બની શકતી નથી. એ બીમાર પડી શકે છે અને અંતે મૃત્યુ પણ પામે છે. એને કોઈ પ્રેમ કરતું નથી કે કોઈને એની જરૂર નથી એવી ગ્રંથિઓથી બીમારી અને ઘડપણ જલદી આવે

છે. જો તમને લાગતું હોય કે તમે નકામા છો, તમારી કોઈને જરૂર નથી, કોઈ તમને ચાહતું નથી તો એ ગ્રંથિઓમાંથી બહાર નીકળવા માટે તમારે કશુંક કરવું જ જોઈએ. આ ફક્ત નિરાશાજનક પરિસ્થિતિ જ નથી, મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પણ ખતરનાક બાબત છે. જે લોકોમાં માનવીય સ્વભાવ વિશેની સમસ્યાઓ હોય એ લોકોએ એનાં દુર્ભાગ્યપૂર્ણ પરિણામો ભોગવવાં પડે છે.

દાખલા તરીકે રૉટરી ક્લબના લંચ વખતે શહેરના બે ડૉક્ટરો મારા ટેબલ પર બેઠા હતા. એમાંનો એક વૃદ્ધ હતો અને કેટલાંય વર્ષો પહેલાં નિવૃત્ત થઈ ગયો હતો, જ્યારે બીજો શહેરનો સૌથી લોકપ્રિય યુવાન ડૉક્ટર હતો. યુવાન ડૉક્ટર ખૂબ વ્યસ્ત લાગતો હતો. એ લંચ માટે મોડો આવ્યો અને થાકેલા નિ:શ્વાસ સાથે ખુરસી ઉપર ફંગાળાયો. "કાશ મારો ફોન વાગતો બંધ થાય!" એ ફરિયાદભર્યા અવાજમાં બોલ્યો, "હું ક્યરેય સમયસર નીકળી જ શકતો નથી, કારણ કે લોકો મને ફોન કરતા જ રહે છે. મને મન થાય છે કે હું મારા ટેલિફોન પર સાયલેન્સર લગાવી દઉં."

વૃદ્ધ ડૉક્ટરે કહ્યું, "જિમ, તને કેવું લાગતું હશે તે હું સમજી શકું છું. પહેલાં હું પણ વિચારતો હતો કે મારા ફોનની રિંગ વાગતી બંધ થઈ જાય, પરંતુ તું ઈશ્વરનો આભાર માન કે તારો ફોન વાગતો રહે છે. લોકો તને ચાહે છે, એમને તારી જરૂર છે એ વાત પર ખુશ થા." પછી એણે નિરાશાભર્યા અવાજમાં કહ્યું, "હવે મને કોઈ ફોન કરતું નથી. હું ફરી એકવાર ઇચ્છીશ કે મારો ફોન રણકે. કોઈ મને ચાહતું નથી, કોઈને મારી જરૂર નથી. હવે હું વીતેલો સમય થઈ ગયો છું."

ટેબલ પર બેઠેલા બધા જ ખૂબ વ્યસ્ત, એમની દોડધામથી ખૂબ જ થાકેલા જણાતા લોકો એ વૃદ્ધ ડૉક્ટરની વાત પર લાંબો સમય વિચાર કરતા રહ્યા.

એક આધેડ વયની મહિલાએ મારી પાસે ફરિયાદ કરી કે એની હાલત સારી નથી. એ અસંતોષી અને દુ:ખી હતી. "મારો પતિ મરી ગયો છે, સંતાનો મોટાં થઈ ગયાં છે અને મારા માટે હવે ક્યાંય જગ્યા નથી. લોકો મારા પ્રત્યે દયાભાવથી વર્તે છે, પણ તેઓ મારા પ્રત્યે ઉદાસીન રહે છે. દરેકની પોતાની પસંદ છે અને મારી કોઈને જરૂર નથી — કોઈ વ્યક્તિ મને ચાહતી નથી. હું વિચારું છું, મારી સ્થિતિ બહુ સારી નથી એ પાછળ આ જ કારણ હશે?" એણે પૂછ્યું. અવશ્ય, એ એક મહત્ત્વનું કારણ હોઈ શકે.

એક બિઝનેસ ઑફિસમાં એ ફર્મનો સ્થાપક માણસ બેબાકળી, દિશા વિનાનો, આમથી તેમ આંટા મારી રહ્યો હતો. એની ઉંમર સિત્તેર વર્ષથી વધારે હતી. હું એના પુત્રને મળવા આવ્યો હતો. એ અત્યારે કંપનીનો પ્રમુખ હતો અને એ ફોન પર વાત કરી રહ્યો હતો. એ વૃદ્ધે હતાશા સાથે મને કહ્યું, "માણસે નિવૃત્ત કેવી રીતે થવું એ વિષય પર તમે પુસ્તક કેમ લખતા નથી? હું એના વિશે જાણવા માગું છું. મેં ધાર્યું હતું કે મારા પરથી કામનો બોજો ઘટશે ત્યારે મને બહુ સારું લાગશે, પરંતુ હવે મને લાગે છે કે કોઈપણ વ્યક્તિ મારી વાતમાં રસ લેતી નથી. અગાઉ મને લાગતું હતું કે હું લોકપ્રિય વ્યક્તિ છું. હવે હું અહીં આવીને બેસું છું અને ઑફિસમાં ચક્કર મારું છું ત્યારે દરેક જણ 'હલ્લો' કહીને મને ભૂલી જાય છે. હું આવ્યો છું કે નથી આવ્યો — એ વાતથી એમને કશો જ ફરક પડતો નથી. મારો દીકરો બિઝનેસ ચલાવે છે — બહુ સારી રીતે ચલાવી રહ્યો છે, પણ -" એમણે અંતમાં નિરાશાથી કહ્યું, "હું એવું વિચારવા માગું છું કે એને મારી થોડીક પણ જરૂર છે."

એ પ્રકારના લોકો એમના જીવનના સૌથી દુ:ખદ અને કરુણ અનુભવમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હોય છે. એમની મૂળભૂત ઇચ્છા હોય છે કે કોઈકને એમની જરૂર હોય, પરંતુ એ

ઇચ્છા પૂરી થતી નથી. એ લોકો ઇચ્છે છે કે લોકો એમની પ્રશંસા કરે. તેઓ આદરભાવને ઝંખતા રહે છે. જોકે એવી સ્થિતિ માત્ર નિવૃત્તિ પછી જ આવે છે એવું નથી.

એકવીસ વર્ષની એક યુવતીએ મને જણાવ્યું, એને નાનપણથી જ કોઈ ઇચ્છતું નહોતું. કોઈએ એનામાં વહેમ ભરી દીધો હતો કે એ 'અનવૉન્ટેડ ચાઈલ્ડ' હતી. આ પ્રકારનો ગંભીર વિચાર એના અર્ધજાગ્રત મનમાં ઘૂસી ગયો હતો. એથી એનામાં લઘુતાગ્રંથિ અને જાતને ઉતારી પાડતી ઊંડી લાગણી ઘર કરી ગઈ હતી. એથી એ શરમાળ બની ગઈ અને દરેક બાબતમાં પાછળ રહેતી ગઈ. એ અંદર ને અંદર સમેટાઈ ગઈ હતી. એ એકલી વ્યથિત રહેવા લાગી. એના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ જ ઓછો થયો હતો. એની સ્થિતિને સુધારવા માટે આધ્યાત્મિક રીતે એના જીવનને નવી શરૂઆત આપવી જરૂરી હતું. એનો ઇલાજ એ જ હતો. એની વિચારપ્રક્રિયાને નવેસરથી ઘડવાની હતી. એ બધી જ પ્રક્રિયાઓ વડે એના વ્યક્તિત્વને નકારાત્મક લાગણીઓથી મુક્ત કરાવીને, એને થોડા જ સમયમાં, સૌને ગમે એવી વ્યક્તિ બનાવી શકાઈ.

અર્ધજાગ્રત મનમાં ઊંડે ઊતરી ગયેલા માનસિક દ્વંદ્વના ખાસ ભોગ બન્યા ન હોય એવા પણ અનેક લોકો લોકપ્રિય બનવાની કળામાં નિપુણ બની શકતા નથી. તેઓ પ્રયત્નો ઘણા કરે છે. તેઓ એ માટે અંતિમ સુધી જાય છે. એમને પોતાને પણ ગમે નહીં ત્યાં સુધી એ લોકો પોતે લોકપ્રિય હોવાનો અભિનય પણ કરે છે. ખરેખર તો તેઓ લોકો એમને પસંદ કરે એવું જ ઇચ્છતા હોય છે. આજના સમયમાં દરેક જગ્યાએ લોકપ્રિયતાની તીવ્ર ઇચ્છાના કારણે સજાગ રીતે અભિનય કરતા લોકો જોવા મળશે.

લોકપ્રિયતા થોડી સરળ, સામાન્ય અને સહેલાઈથી અમલમાં મૂકી શકાય એવી પદ્ધતિઓ દ્વારા મેળવી શકાય છે. એ પદ્ધતિઓનો મન દઈને અભ્યાસ કરો તો તમે પણ લોકચાહના મેળવી શકશો.

પહેલી બાબત તો એ છે કે તમે હળવી વ્યક્તિ બનો. લોકો તમને કશા જ ભાર વિના મળી શકે એવું વ્યક્તિત્વ વિકસાવો. કેટલાય લોકો વિશે કહેવાય છે કે "તમે એની નજીક પણ જઈ શકશો નહીં." એટલે કે એવી વ્યક્તિઓમાં રહેલી કેટલીક અડચણોને તમે પસાર કરી શકતા નથી. જેને સહેલાઈથી મળી શકાય એવી વ્યક્તિઓ બધી બાબતોને કશા જ ભાર વિના લે છે અને તેઓ સ્વાભાવિક હોય છે. એમનું વર્તન પ્રસન્ન, ભલમનસાઈથી ભરેલું અને મિલનસાર હોય છે. એમની સાથે રહેવું — જેનાથી તમે ટેવાયેલા હો તેવા જૂની હેટ, જૂના જોડા કે જૂના કોટ પહેરવા જેવું લાગે છે. કડક, અતડી, કોઈ જ પ્રતિક્રિયા આપે નહીં તેવી વ્યક્તિ લોકોના સમૂહમાં હળીમળી શકતી નથી. એવી વ્યક્તિ હંમેશાં ઉષ્માભર્યા વર્તનથી બહાર જ હોય છે. તમે એને કેવી રીતે સમજવી કે એ કેવા પ્રકારની પ્રતિક્રિયા આપશે એના વિશે જાણી જ શકતા નથી. તમે એની સાથે સ્વાભાવિક વર્તન કરી જ શકતા નથી.

કેટલાક યુવાનો એક સત્તર વર્ષના છોકરા વિશે વાત કરતા હતા. એ છોકરો એમને બહુ ગમતો હતો. એમણે એના વિશે કહ્યું: "એની સાથે રહેવું ગમે છે. એ ખૂબ સરળ છે. એની સાથે હળવાશનો અનુભવ થાય છે." સ્વાભાવિક હોવાનો ગુણ કેળવવો બહુ મહત્ત્વનું છે. આ જાતની વ્યક્તિ મોટાભાગે મોટા મનની હોય છે. નાના મનના લોકો તમે એમની સાથે કેવી રીતે વર્તો છો એ વિશે સતત સભાન હોય છે. તેઓ એમના સ્થાન અને હોદ્દા બાબતે અદેખા હોય છે. તેઓ એમના અધિકાર બાબતે બિલકુલ જડ હોય છે. તેઓ અક્કડ હોય છે અને એમને બહુ જલદી ખોટું લાગી જાય છે.

આ સરચાઈઓનો ધ્યાન ખેંચે એવો દાખલો છે અમેરિકાના ભૂતપૂર્વ પોસ્ટમાસ્ટર

જનરલ જેમ્સ એ. ફાર્લે.

હું થોડાં વર્ષો પહેલાં મિ. ફાર્લેને પહેલી વાર મળ્યો હતો. મહિનાઓ પછી હું એમને માનવમેદનીની વચ્ચે મળ્યો. એમણે મને નામથી બોલાવ્યો. માનવ હોવાને લીધે એ વાત હું કદાપિ ભૂલ્યો નથી અને તેઓ મને ગમે છે એ વાતનું એક કારણ એ પણ છે.

લોકોમાં પ્રિય કેમ બની શકાય એ વિશે મિ. ફાર્લે એ ક્ષેત્રના વિશેષજ્ઞ જેટલું જાણતા હતા. એ સંદર્ભમાં એક રસપ્રદ વાત છે. એનાથી એમની એ વિશેષતાનું રહસ્ય જાણવા મળે છે. મારે મિ. ફાર્લે અને બીજા બે લેખકોની સાથે ફિલાડેલ્ફિયામાં પ્રકાશક-લેખકના લંચઓનમાં બોલવાનું હતું. હું જે બનાવનું વર્ણન કરવાનો છું એ દૃશ્ય મેં મારી નજરે જોયું નહોતું કારણ કે હું મોડો પહોંચ્યો હતો. મારા પ્રકાશકે એ દૃશ્ય જોયું હતું. એ લંચઓનના વક્તાઓ હોટલની કોરીડોરમાં ભેગા થઈને જઈ રહ્યા હતા. એ લોકો કોરીડોરમાં ઊભેલી એક અશ્વેત નોકરાણી પાસેથી પસાર થયા. એ મહિલા બેડશીટ્સ, ટુવાલો અને રૂમની સર્વિસ માટેની વસ્તુઓથી ભરેલી ગાડી લઈને ઊભી હતી. ત્યાંથી પસાર થઈ રહેલા લોકો તરફ એ મહિલાનું ધ્યાન પણ નહોતું. એ લોકો મહિલાની ગાડીથી બચવા માટે જરા બાજુમાં ખસીને આગળ વધ્યા, પરંતુ મિ. ફાર્લે એની પાસે ગયા, હાથ લંબાવ્યો અને બોલ્યા: “હલ્લો, તમે કેમ છો? હું જિમ ફાર્લે. તમને મળીને આનંદ થયો. તમારું નામ શું છે?”

મહેમાનોનું ટોળું હૉલ તરફ આગળ વધી ગયું હતું. મારા પ્રકાશકે એ મહિલા સામે જોયું. એનું મોઢું આશ્ચર્યથી ફાટી ગયું હતું. એના મોઢા પર સુંદર સ્મિત હતું. આ ઘટના કોઈ હળવી, બહુર્મુખી, નિરાભિમાની વ્યક્તિ અન્ય લોકો સાથે સંબંધો બાંધવામાં કેવી રીતે સફળ થાય છે એનું સચોટ ઉદાહરણ છે.

એક યુનિવર્સિટીના મનોવિજ્ઞાનના વિભાગે એક વિશ્લેષણ કરાવ્યું. એમાં કોઈ વ્યક્તિને લોકો પસંદ કરે એ માટે એનામાં કેટલા ગુણો હોવા જોઈએ એ વિશે તપાસ કરવામાં આવી હતી. એ માટે સો ગુણો-ખાસિયતોનું વૈજ્ઞાનિક ઢબે પૃથક્કરણ કર્યા પછી જણાવવામાં આવ્યું હતું કે જો વ્યક્તિમાં ૪૬ જેટલી ખાસિયતો હોય તો એ વ્યક્તિને અન્ય લોકો પસંદ કરે છે. જોકે લોકપ્રિય બનવા માટે તમારામાં આટલી બધી સંખ્યામાં ગુણો-ખાસિયતો હોવી જોઈએ એ બાબત નિરાશા જન્માવે તેવી તો છે જ.

ખ્રિસ્તીધર્મ માણસને લોકોમાં પ્રિય થવા માટેના મૂળભૂત ગુણ શીખવે છે. એ ગુણ છે અન્ય લોકોમાં ગંભીરતાપૂર્વક અને પ્રામાણિકપણે રસ લેવો અને પ્રેમભાવના કેળવવી. તમે આ મૂળભૂત ગુણને કેળવી શકો તો બાકીના ગુણો આપમેળે વિકસશે.

જો તમે આસાનીથી હળીમળી શકો એવી વ્યક્તિ ન હો તો તમારા વ્યક્તિત્વનો અભ્યાસ કરો એવું મારું સૂચન છે. તમારું ધ્યેય તમારા ચેતન અને અચેતન માનસમાં રહેલા ટેન્શનને બહાર કાઢવાનું હોવું જોઈએ. તમે વિચારો જ નહીં કે અન્ય લોકોમાં કશીક ઊણપ છે એથી લોકો તમને પસંદ કરતા નથી. એના બદલે એવું વિચારો કે તમારામાં જ કોઈ ગરબડ છે અને એને શોધવા તથા સમાપ્ત કરવાનો સંકલ્પ કરો. એ માટે ભરપૂર નિષ્ઠાની જરૂર પડશે અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટેના વિશેષજ્ઞની મદદની પણ આવશ્યકતા રહેશે. શક્ય છે કે તમારા વ્યક્તિત્વમાં ઘર કરી ગયેલાં કહેવાતાં ‘ખરબચડાં’ તત્ત્વોને તમારી ભીતર તમે વર્ષોથી એકઠાં કર્યાં હોય. કદાચ એ તત્ત્વોને તમે તમારી સુરક્ષાના કવચ ધારી લીધાં હોય અથવા તમારી નાની વયમાં વિકસાવી લીધેલા દૃષ્ટિકોણનું પરિણામ પણ હોય. એ તત્ત્વો ગમે ત્યાંથી ઉત્પન્ન થયાં હોય, એને બહાર કાઢી શકાય છે. એ માટે તમારે તમારી જાતનો અભ્યાસ કરવો પડશે અને તમારામાં કેવાં પરિવર્તનોની

જરૂર છે એ પણ શોધી કાઢી લેવું પડશે. એ થશે તો વ્યક્તિત્વને નવેસરથી ઘડવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરી શકાશે.

એક માણસ ચર્ચના અમારા ક્લિનિકમાં આવ્યો. એણે એના અંગત સંબંધોની સમસ્યાઓ વિશે મદદ માગી. એ આશરે પાંત્રીસેક વર્ષનો હતો. એના તરફ ત્રણ વાર નહીં તો ઓછામાં ઓછું બે વાર તો જોવાનું મન થાય જ. એ એટલો આકર્ષક અને પ્રભાવશાળી હતો કે એને લોકો પસંદ કરતા ન હોય એ વાત માની જ શકાય તેવી નહોતી. પરંતુ એણે કેટલાય પ્રસંગો સંભળાવ્યા અને એની પરિસ્થિતિ કેટલી દુ:ખદ છે તથા એ માનવીય સંબંધોની બાબતમાં કેટલો નિષ્ફળ જઈ રહ્યો છે એ વિશે જણાવ્યું.

"મારાથી થાય એટલું બધું હું કરું છું." એણે કહ્યું, "લોકપ્રિયતા અને લોકો સાથે સારા સંબંધો બાંધવા માટેના મને શીખવાડવામાં આવેલા બધા જ નિયમોનું હું પાલન કરું છું, છતાં મારા પ્રયાસોમાં ક્યારેય સફળ થયો નથી. લોકો શા માટે મને પસંદ કરતા નથી એ વાત હું સમજી શકતો નથી. વળી, લોકો મને પસંદ કરતા નથી એ વાતનો મને ખ્યાલ પણ આવી જાય છે."

એની સાથે વાતો કર્યા પછી એની તકલીફોને સમજવી મુશ્કેલ નહોતી. એની બોલવાની રીતભાત અને એના હાવભાવ પરથી જણાઈ આવતું હતું કે એ સખત ટીકાત્મક વલણ ધરાવતો હતો, પરંતુ એ સ્પષ્ટપણે દેખાઈ આવતું નહોતું. એને હોઠ દબાવવાની અણગમતી લાગે તેવી આદત હતી. એનાથી અન્ય લોકો પ્રત્યે નિંદાનો ભાવ પ્રગટ થતો હતો. એવું દેખાતું હતું, જાણે એ પોતાને અન્ય લોકોથી ઊંચો માનતો હોય અને એમના પ્રત્યે તિરસ્કાર ધરાવતો હોય. એનામાં ગુરુતાગ્રંથિનું વલણ સ્પષ્ટ રીતે દેખાતું હતું. એ ખૂબ જ અક્કડ હતો. એના વ્યક્તિત્વમાં કુમાશ નહોતી.

"હું લોકોને ગમું એવી રીતે મને બદલવાની કોઈ પદ્ધતિ નથી?" એણે પૂછ્યું, "એવી કોઈ પદ્ધતિ નથી, જેના દ્વારા હું લોકોની સાથે ખોટી રીતે વર્તતો અટકું?"

એ યુવક ચોક્કસપણે આત્મકેન્દ્રિત અને અભિમાની હતો. એ માત્ર પોતાની જાતને જ પ્રેમ કરતો હતો. એની દરેક વાત, દરેક દૃષ્ટિકોણ — એના પોતાના પર કેવી અસર કરશે એ જ પ્રકારના વિચારથી પ્રેરાતો હતો, અને એ વિશે એ પોતે અજાણ હતો. અમે એને શીખવાડયું કે એ પોતાની જાતને ભૂલી જાય, બીજા લોકોને પ્રેમ કરે. એ પ્રકારનું વર્તન એની અત્યાર સુધીની માનસિકતાથી તદ્દન વિપરીત હતું. તેમ છતાં એની સમસ્યામાંથી રસ્તો કાઢવા માટે જરૂરી હતું. મેં જોયું કે એ યુવક લોકો પ્રત્યે ચીડિયો બની ગયો હતો. અન્ય લોકોની સાથે બાહ્ય રીતે એનો વિરોધ પ્રગટ થતો નહોતો, પણ એ પોતાની અંદર ને અંદર દરેક વ્યક્તિની ટીકા કરતો રહેતો હતો. એ એની અંદર સતત કોશિશ કરતો હતો કે દરેક વ્યક્તિ એની રીતે વર્તે. એની સાથે સંપર્કમાં આવતા લોકો એ વિશે પ્રગટપણે કોઈ વિરોધ ઊભો કરતા નહોતા, પણ અજાણપણે એને માપી લેતા હતા. એ કારણે એમના મગજમાં એ યુવક પ્રત્યે આડશ ઊભી થઈ જતી હતી.

એના વિચારો અન્ય લોકો પ્રત્યે અરુચિ ધરાવતા હતા એથી એના અંગત વાણી-વર્તનમાં ઉષ્મા અનુભવી શકાતી નહોતી. એ વિનમ્ર પણ હતો અને લોકોની સાથે અસભ્ય વર્તન કરતો નહોતો, છતાં લોકો અભાનપણે એના પ્રત્યે શુષ્ક રહેતા હતા. એથી એ જે કશા વિશે ફરિયાદ કરતો એના તરફ લોકો ધ્યાન જ આપતા નહોતા. યુવક પણ અન્ય લોકોને નાપસંદ કરતો હતો તેથી એના તરફ એમની પણ એવી જ પ્રતિક્રિયા રહેતી હતી. એ પોતાની જાતને વધારે પડતો પસંદ કરતો હતો અને પોતાના વિશેની ઊંચી છાપ બાંધી રાખવા માટે એ અન્ય લોકો તરફ નાપસંદગીનો ભાવ બતાવતો હતો. એ માત્ર પોતાની

જાતને જ પ્રેમ કરતો હતો અને એનો મુખ્ય ઇલાજ હતો — એ અન્ય લોકોની પ્રેમ કરવાની પ્રૅક્ટિસ કરે.

અમે જ્યારે એની મર્યાદાઓ વિશે એને જણાવ્યું ત્યારે એ આશ્ચર્ય અને દ્વિધાથી ઘેરાઈ ગયો. પરંતુ એ એનો ઇલાજ કરાવવા માટે ગંભીર હતો. એણે પોતાની જાતને જ પ્રેમ કરતા રહેવાની જગ્યાએ અન્ય લોકોને ચાહવાની પદ્ધતિની પ્રૅક્ટિસ કરી. એવું કરવા માટે કેટલાંક મૂળભૂત પરિવર્તન કરવાની જરૂર પડી, પરંતુ એ સફળતાપૂર્વક કરી શક્યો.

અમે એને એક પદ્ધતિ એવી સૂચવેલી કે એ દિવસ દરમિયાન જે-જે લોકોને મળ્યો હોય એમની યાદી તૈયાર કરે. કોઈ પણ વ્યક્તિ — દાખલા તરીકે ડ્રાઈવર કે છાપાંવાળો. એ યાદીમાં નોંધાયેલી દરેક વ્યક્તિની એણે માનસિક છબિ ઉપસાવવાની હતી. એની કલ્પનામાં દરેકના ચહેરા જોતી વખતે એણે એના વિશે સારા વિચારો કરવાના હતા. ત્યાર પછી એણે દરેક માટે પ્રાર્થના કરવાની હતી. એણે એના નાનકડા વિશ્વની આજુબાજુ પ્રાર્થના કરવાની હતી. આપણામાંના દરેકનું એક નિજી વિશ્વ હોય છે અને આપણે જેમની સાથે કામ પાડીએ છીએ, જે લોકો સાથે જોડાયેલા હોઈએ છીએ એ બધાના સમૂહથી જ આપણું વિશ્વ બનતું હોય છે.

દાખલા તરીકે, એ યુવક એના પરિવાર સિવાયની જે પહેલી વ્યક્તિને મળ્યો એ એના ઍપાર્ટમેન્ટનો લિફ્ટમૅન હતો. સામાન્ય રીતે અછડતી-ઉપલક 'ગૂડ મોર્નિંગ' જેવી વાત સિવાય બીજી કોઈ વાત એની સાથે કરતો નહીં. હવે એણે લિફ્ટમૅન સાથે થોડી વાતો કરી. એણે એને એના કુટુંબ વિશે, એને કઈ બાબતમાં રસ પડે છે એ વિશે થોડા પ્રશ્નો પૂછ્યા. યુવકને જણાયું કે લિફ્ટમૅન પાસે કેટલાક રસપ્રદ મુદ્દાઓ હતા અને થોડાક રસ પડે એવા અનુભવો હતા. જે માણસ અત્યાર સુધી એના માટે લિફ્ટને ઉપર-નીચે કરનાર એક યાંત્રિક વ્યક્તિ જેવો હતો એ માણસમાં હવે યુવકને નવા જ પ્રકારની જીવનદૃષ્ટિ જોવા મળી. એથી એને લિફ્ટમૅન ગમવા લાગ્યો અને એ લિફ્ટમૅને પણ યુવક માટે સાચી રીતે બાંધેલી છાપ બદલવાનું શરૂ કર્યું. એમના વચ્ચે મૈત્રીસંબંધ બંધાયો. એ પ્રક્રિયા વ્યક્તિ-વ્યક્તિની સાથે બનવા લાગી.

એક દિવસ એ યુવકે મને કહ્યું, “મને આ જગત રસપ્રદ લોકોથી ભરેલું લાગે છે. અત્યાર સુધી મને એ વાત સમજાઈ જ નહોતી.”

એણે એ પ્રકારની વાત કરી ત્યારે સમજાઈ ગયું કે એ પોતાની મર્યાદાઓમાંથી બહાર આવી રહ્યો હતો. બાઇબલમાં સાચી રીતે સમજાવવામાં આવ્યું છે તેમ — એ પ્રક્રિયા દ્વારા એ પોતાની જાતને શોધી શક્યો. પોતાની જાતને ગુમાવીને એ પોતાને જ મળ્યો અને એને નવા મિત્રો પણ મળ્યા. લોકોને એ ગમવા લાગ્યો.

એને સુધરવા માટે એના દ્વારા અન્ય લોકો માટે પ્રાર્થના કરવી જરૂરી હતું, કારણ કે જ્યારે તમે કોઈ માટે પ્રાર્થના કરો છો ત્યારે એના માટેનો તમારો વ્યક્તિગત અભિગમ બદલો છો, તમે તમારા સંબંધને ઊંચા સ્તર સુધી લઈ જાઓ છો. જ્યારે તમારી શ્રેષ્ઠ ભાવનાઓ બીજી વ્યક્તિ તરફ વહાવો છો ત્યારે એ વ્યક્તિની શ્રેષ્ઠ ભાવનાઓ પણ તમારા તરફ વહેવા લાગે છે. સર્વશ્રેષ્ઠના એ મિલનથી બંનેમાં એકબીજા માટે ભવ્ય એકતા સ્થપાય છે.

મૂળભૂત રીતે જ્યારે તમે બીજા લોકોને પસંદ કરવા લાગો છો ત્યારે બીજા લોકો પણ તમને પસંદ કરવા લાગે છે. આપણા સમયમાં અમેરિકાની સૌથી લોકપ્રિય વ્યક્તિઓમાંના એક સ્વ. વિલ રોજર્સે એક અદ્ભુત વાક્ય કહ્યું હતું — એ વાક્ય હું ક્યારેય ભૂલી શકીશ નહીં: “હું એવા એક પણ માણસને મળ્યો નથી, જે મને ગમ્યો ન હોય.” આ થોડું

અતિશયોક્તિભર્યું વાક્ય લાગે છે, પણ મને ખાતરી છે કે વિલ રોજર્સને એમાં અતિશયોક્તિ લાગી નહીં હોય. તેઓ લોકો માટે એવું જ અનુભવતા હતા. એના પરિણામે જેમ ફૂલ સૂરજની સામે ખીલી ઊઠે છે એ રીતે જ લોકો એમની સામે ખીલી ઊઠતા હતા.

કેટલીક વાર અમુક લોકોને પસંદ કરી જ શકાતા નથી એવો પાંગળો વિરોધ દર્શાવવામાં આવે છે. કબૂલ. કેટલાક લોકો અન્યની સરખામણીમાં સ્વાભાવિક રીતે જ ગમી જાય એવા હોય છે, પરંતુ જો આપણે કોઈ વ્યક્તિને ગંભીરતાપૂર્વક જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો આપણને દરેક વ્યક્તિમાંથી પ્રશંસનીય કે પ્રેમ કરવા લાયક ગુણ મળી જ આવશે.

એક માણસ જેમની સાથે એ કામ કરતો હતો એમના પ્રત્યેની ચીડ પર કાબૂ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરતો હતો. કેટલાક લોકો એને જરા પણ ગમતા નહોતા. એમના પ્રત્યે એ અતિશય ખિજાયેલો હતો, પરંતુ એણે એ દરેકની પ્રશંસા કરી શકાય એવા ગુણોની યાદી બનાવી અને ચીડની લાગણીને જીતી લીધી. એ દરરોજ એની યાદીમાં કશુંક ને કશુંક નવું ઉમેરવાની કોશિશ કરતો હતો. છેવટે એ જેમને પસંદ કરતો નહોતો એમનામાં કેટલાય સારા ગુણો દેખાવા લાગ્યા ત્યારે એને નવાઈ લાગી. એક વાર એ બધા લોકોના આકર્ષક ગુણો એને દેખાવા લાગ્યા ત્યારે એ લોકો એને અગાઉ શા માટે ગમતા નહોતા એ વાત એને સમજાઈ નહીં. અલબત્ત, જ્યારે એ બીજા લોકોને તપાસી રહ્યો હતો ત્યારે એ લોકો પણ એનામાં રહેલા નવા અને પસંદ કરાય એવા ગુણોને જોઈ રહ્યા હતા.

જો તમે અત્યાર સુધી સંતોષજનક માનવીય સંબંધો બાંધ્યા વિના જ જિંદગી જીવી ગયા હો તો તમે હવે પછી એ સ્થિતિને બદલી શકશો નહીં એવું માની લેતા નહીં. એ મુશ્કેલીને હલ કરવા માટે તમારે અમુક ચોક્કસ પગલાં લેવાં પડશે. તમે બદલી શકો છો અને લોકોને પ્રિય બની શકો છો. તમને લોકો પસંદ કરવા લાગશે અને તમારા પ્રત્યે આદર બતાવશે. એ માટે શરત એટલી જ છે કે તમે બદલવાની ઇચ્છા ધરાવતા હો. હું જે વાત મને યાદ અપાવું છું એ વાત તમને પણ યાદ અપાવું: સરેરાશ માણસની કરુણતા એ છે કે એ એની મર્યાદાઓને જ વધારે ને વધારે દૃઢ બનાવવા પાછળ આખી જિંદગી વિતાવી દે છે. આપણે એક ભૂલને જન્માવીએ છીએ, એને પાળીએ-પોષીએ છીએ અને એને ક્યારેય બદલતા નથી. જેમ ગ્રામોફોનની બગડેલી રેકર્ડ પર અટકેલી પીનથી એકની એક ધૂન સંભળાયા કરે છે એ રીતે જ આપણી ભૂલોનું બને છે. તમારે પીનને બગડેલી જગ્યા પરથી ખસેડવી પડશે, ત્યાર પછી કોઈ ઘોંઘાટ સંભળાશે નહીં, પરંતુ સૂરીલી ધૂન સંભળાવા લાગશે. માનવીય સંબંધોમાં ભૂલોને પરિપૂર્ણ બનાવવા પાછળ સમય બરબાદ કરવો જોઈએ નહીં. તમારી જિંદગીનો બાકીનો સમય મિત્રતાની મહાન ક્ષમતાઓને પરિપૂર્ણ બનાવવામાં વિતાવો, કારણ કે વ્યક્તિગત સંબંધો સફળ જીવન માટે ખૂબ મહત્ત્વના હોય છે.

લોકો તમને પસંદ કરે એવું તમે ઇચ્છતા હો તો તમારે પણ સામેની વ્યક્તિના અહમ્ — હુંપદ — 'ઈગો'ને સાચવવાની પ્રૅક્ટિસ કરવી પડશે. ઈગો આપણા બધાના વ્યક્તિત્વનું મહત્ત્વનું તત્ત્વ છે. એ કારણે એ આપણા માટે પવિત્ર વસ્તુ છે. દરેક માણસ પોતાને મહત્ત્વની વ્યક્તિ સમજે છે — એ એની આદત છે અને એની ઇચ્છા પણ હોય છે. જો હું તમારો અહમ્ ઘવાય એવું કરું છું તો બની શકે કે તમે એ વખતે એ વાતને હસવામાં કાઢી નાખો, પણ મેં તમને ઊંડો ઘાવ તો કર્યો જ છે. મેં તમારા પ્રત્યે અશોભનીય વર્તન કર્યું છે — તમે મારા તરફ ઉદારભાવ દર્શાવશો તો પણ — જો તમે આધ્યાત્મિક ઊંચાઈ પ્રાપ્ત કરી નહીં હોય તો — તમે અંદરથી મને ખાસ પસંદ કરશો નહીં.

બીજી બાજુ, જો હું તમારા આત્મસન્માનને પોષું છું અને તમારી અંગત રીતે મૂલ્યવાન લાગણીઓમાં ફાળો આપું છું તો હું તમારા ઈગો પ્રત્યે ઊંચો આદરભાવ દર્શાવી રહ્યો હોઉં છું. એમ કરીને મેં તમારામાં ઉત્તમ તત્ત્વને જગાડવામાં મદદ કરી છે. એથી મેં જે કર્યું છે એ તમને ગમશે. તમે મારા પ્રત્યે કૃતજ્ઞ બનશો અને મને પસંદ કરશો.

બીજા માણસના ઈગો પર ઘા મારવાની પ્રક્રિયા નાનકડા બનાવથી પણ બની શકે છે. માત્ર એક વાક્ય, એક નાનકડા વર્તનથી પણ સામા માણસને કેટલું ખોટું લાગી શકે એ વાતનો અંદાજ લગાવી શકાતો નથી. એવું પણ બને કે એને નીચું જોવડાવવાનો તમારા ઇરાદો જ ન હોય. સામેની વ્યક્તિના ઈગો પર કેવી રીતે ઘા લાગી શકે છે એનું એક ઉદાહરણ જોઈએ.

ધારો કે તમે ગ્રુપમાં બેઠા છો. કોઈ વ્યક્તિ જોક સંભળાવે છે. એ સાંભળીને તમારા સિવાયના બધા લોકો હસવા લાગે છે. જ્યારે હાસ્ય સંકેલાઈ જાય છે ત્યારે તમે ઉપકાર કરતા હો તેમ બોલો છો: “જોક તો સારી હતી. મેં ગયા મહિને એક મૅગેઝિનમાં વાંચી હતી!”

અલબત્ત, એવું કહીને તમે અન્ય લોકોને તમારા વધારે જ્ઞાનની માહિતી તો આપી જ દીધી. એથી તમારું મહત્ત્વ વધ્યું હોય એવું પણ તમને લાગ્યું, છતાં જે વ્યક્તિએ એ રમૂજ સંભળાવી એને કેવું લાગશે? એક સારી જોક કહી એ માટે એને થયેલો સંતોષ તમે છીનવી લીધો છે. તમે એને ક્ષણિક લોકપ્રિયતાના મંચ ઉપરથી નીચે ઉતારી દીધો છે. બધાનું ધ્યાન તમારા તરફ ખેંચાયું છે. તમે પેલી વ્યક્તિના ઉત્સાહ પર પાણી ફેરવી દીધું છે. એને પરાજિત કર્યો છે. એ થોડીવાર માટે એને મળેલી મહત્તાનો આનંદ માણી રહ્યો હતો, એ આનંદ તમે છીનવી લીધો. તમારા ગ્રુપની અન્ય વ્યક્તિઓને પણ તમારું વર્તન ગમ્યું નહીં હોય. તમે જે માણસને ઉતારી પાડયો એને તો નહીં જ ગમ્યું હોય. તમને એ જોક ગમી કે ન ગામી એ વાત જુદી છે. તમારે જોક કહેનાર અને બીજા લોકોને આનંદ માણવા દેવા જોઈતા હતા. એ માણસ થોડો ઝંખવાણો પડી ગયો હશે. એને અનુકૂળ પ્રતિભાવ મળ્યો હોત તો એને ગમ્યું હોત. લોકોને સંકોચો નહીં. એમને ઊંચે ચઢાવો. એ માટે લોકો તમને પ્રેમ કરશે.

આ પ્રકરણ લખી રહ્યો હતો ત્યારે ઓહિયો વેસ્લિયન યુનિવર્સિટીના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ અને મારા જૂના અને પ્રિય મિત્ર ડૉ. જૉહ્ન ડબ્લ્યૂ હૉફ્ફમૅનને મળવાનું થયું. હું એમની સાથે પેસાડેનામાં બેઠો હતો. એ વખતે આ મહાન વ્યક્તિ મારા માટે કેટલું બધું મહત્ત્વ ધરાવે છે એ મેં ફરી એકવાર અનુભવ્યું. ઘણાં વર્ષો પહેલાં મેં કૉલેજમાં ગ્રેજ્યુએશન મેળવ્યું એની આગલી રાતે અમે સમારંભનું આયોજન કર્યું હતું. એમાં તેઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. એમણે વ્યાખ્યાન આપ્યું હતું. ડિનર પછી એમણે મને એમના પ્રૅસિડન્ટ હાઉસ સુધી ચાલવા જણાવ્યું.

જૂન મહિનાની સુંદર રાત હતી. અમે ચાલતા-ચાલતા પહાડી પર ચઢી રહ્યા હતા. તેઓ મારી સાથે જીવન અને જીવનમાંથી મળતા અવસરો વિશે વાત કરતા રહ્યા હતા. એમણે મને જણાવ્યું હતું કે જ્યારે હું બહારની દુનિયામાં પગ મૂકીશ ત્યારે કેટલાં બધાં રોમાંચ અને થનગનાટ મારી રાહ જોઈ રહ્યાં હશે. અમે એમના ઘર સામે ઊભા હતા ત્યારે એમણે મારા ખભા ઉપર હાથ મૂક્યો અને બોલ્યા: “નૉર્મન, તું મને હંમેશાં ગમ્યો છે. મને તારામાં શ્રદ્ધા છે. તારામાં અઢળક શક્યતાઓ છે. મને તારા માટે હંમેશાં ગર્વ રહેશે. તું સફળ થઈ શકે એવું બધું જ તારામાં છે.” સ્પષ્ટ છે કે એમણે મારી ક્ષમતાઓનું વધારે પડતું અનુમાન કર્યું હતું, પરંતુ કોઈ વ્યક્તિની ક્ષમતા ઓછી આંકવા કરતાં વધારે આંકવી

ખોટું નથી.

એ જૂનનો મહિનો હતો, ગ્રેજ્યુએશનની આગલી રાત હતી અને મારા મનમાં ઉત્તેજના હતી, એથી મારી લાગણીઓ મારા મનની ઉપરની સપાટી પર તરી આવી હતી. મેં આંસુઓના ધુમ્મસ વચ્ચેથી એમને ગુડનાઈટ કહ્યું. મેં મારાં આંસુઓ સંતાડવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો. એ વાતને કેટલાં બધાં વર્ષો થઈ ગયાં છે, પરંતુ જૂનની એ રાતે એમણે કહેલી વાત અને એ કહેવાની એમની ઢબને હું ક્યારેય ભૂલ્યો નથી. હું આટલાં બધાં વર્ષો એમને પ્રેમ કરતો રહ્યો હતો.

મને ખબર પડી હતી કે એમણે એ પ્રકારની વાતો બીજાં કેટલાંય યુવકો યુવતીઓને કહી હતી — એ બધાં હવે મોટાં થઈ ગયાં છે અને તેઓ પણ એમને ચાહે છે, કારણ કે એમણે એમનાં વ્યક્તિત્વોનું સન્માન કર્યું હતું અને એમને સતત ઘડી રહ્યા હતા. અમે મેળવેલી નાની-નાની સફળતાઓના પ્રસંગે તેઓ અમને વર્ષો સુધી અભિનંદન પાઠવતા પત્રો લખતા રહ્યા હતા. એમની પ્રશંસાનો એક શબ્દ પણ અમારા માટે મહત્ત્વનો બની જતો હતો.

યુવાનોના આ સન્માનિત માર્ગદર્શક હજારો લોકોના પ્રેમ અને આદર મેળવવામાં સફળ રહ્યા એ વાતની કોઈ નવાઈ નથી. એમનો પ્રેમ સૌને સ્પર્શી ગયો હતો.

તમે જેને પણ ઘડવામાં, વધારે સારી-મજબૂત અને સુંદર વ્યક્તિ બનવામાં મદદ કરશો એ તમને જીવનભર એનો ભક્તિભાવ આપતું રહેશે. શક્ય એટલા વધારે લોકોને વિકસાવવામાં મદદ કરો. એ નિ:સ્વાર્થભાવે કરો. તમે એમને પસંદ કરો છો અને એમનામાં શક્યતા જુઓ છો માટે કરો. એવું કરો અને તમને મિત્રોની ઓછપ ક્યારેય સાલશે નહીં. એ લોકો તમારા વિશે હંમેશાં શુભ જ વિચારશે. લોકોને વિકસવામાં મદદ કરો અને એમને સાચા દિલથી પ્રેમ કરો. એમના માટે સારું કરો અને એમનો આદર અને સ્નેહ પાછો વળીને તમારા તરફ વહેવા લાગશે.

લોકો તમને પસંદ કરવા લાગે એવી સ્થિતિ ઊભી કરવા માટે વધારે વિગતો આપવાની જરૂર નથી. એ માટે ખૂબ સરળ પદ્ધતિઓ છે. અહીં હું તમને સહેલાઈથી અમલમાં મૂકી શકાય એવા દસ સિદ્ધાંતો આપું છું. એ પ્રમાણે કરશો તો તમે બીજા લોકોનો આદર મેળવી શકશો. આ સિદ્ધાંતો કામયાબ નીવડ્યા છે. તમે એમાં પારંગત થઈ ન જાઓ અને તમે લોકોને ગમવા લાગો નહીં ત્યાં સુધી એની પ્રૅક્ટિસ ચાલુ રાખો.

૧. નામ યાદ રાખવાની ટેવ પાડો. જો તમને નામ યાદ નહીં હોય તો સામેની વ્યક્તિને લાગશે કે તમે એનામાં રસ ધરાવતા નથી. કોઈ પણ વ્યક્તિનું નામ એના માટે મહત્ત્વનું હોય છે.
૨. સહેલાઈથી હળીમળી શકાય એવી વ્યક્તિ બનો. એથી તમારી સાથે રહેવામાં કોઈને ભારણ લાગે નહીં. તમે જૂના કોટ કે જૂના પગરખા જેવા બની જાઓ, સરળ બનો.
૩. રિલેક્સ રહેવાનો ગુણ વિકસાવો. એવું કરશો તો તમને નાની-નાની બાબતો કે વાતોમાં ખોટું લાગશે નહીં.
૪. અભિમાની બનો નહીં. તમે બધું જ જાણો છો એવાં એંધાણ આપશો નહીં. સ્વાભાવિક બનો અને વિનમ્ર રહો.
૫. સામેની વ્યક્તિને તમારામાં રસ જાગે એ પ્રકારનું વર્તન કરો. એથી લોકો તમારી સાથે રહેવા ઇચ્છશે અને તેઓ તમારા સહવાસમાંથી કોઈ ને કોઈ પ્રેરક અને મહત્ત્વની બાબતો જાણી શકશે.
૬. તમારા વ્યક્તિત્વમાંથી ખરબચડાં તત્ત્વોને બહાર કાઢવાની પ્રૅક્ટિસ કરો. એવાં તત્ત્વો

વિશે તમને જાણ પણ નહીં હોય.

૭. દરેક પ્રકારની ગેરસમજણ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા મનમાંથી નફરત અને ફરિયાદોને કાઢી નાખો.

૮. લોકોને પસંદ કરવાનો પ્રયત્ન કરો. યાદ રાખો, વિલ રૉજર્સે શું કહ્યું હતું- "હું એવા કોઈ માણસને મળ્યો નથી, જે મને ગમ્યો ન હોય."

૯. કોઈની પણ સફળતા પર અભિનંદન આપવાની તક છોડશો નહીં. કોઈના દુઃખ કે નિરાશાના સમયે એના તરફ સહાનુભૂતિ વ્યક્ત કરવાની તક પણ જવા દેશો નહીં.

૧૦. ઊંડો આધ્યાત્મિક અનુભવ મેળવો, જેથી તમે લોકોને વધારે ને વધારે સુખી બનાવવામાં મદદ કરી શકશો અને તેઓ જીવનનો વધુ સારી રીતે અને દૃઢતાપૂર્વક સામનો કરી શકશે. તમે લોકોને બળ આપો, એ લોકો તમને પ્રેમ આપશે.

૧૬
માનસિક બીમારીની દવા

"મહેરબાની કરીને તમે મને દિલની બીમારીની કોઈ દવા આપો."

એક માણસ વિચિત્ર અને કરુણ લાગે તેવી વિનંતી કરી રહ્યો હતો. એ એની બીમારી માટે ડૉક્ટર પાસે ગયો હતો. ડૉક્ટરે એને જણાવ્યું હતું કે એ જે બીમારીની ફરિયાદ કરી રહ્યો હતો એને એના શરીર સાથે સંબંધ નહોતો. એને તકલીફ હતી કે એ એના દુ:ખમાંથી બહાર નીકળી શકતો નહોતો. એ દુ:ખના કારણે 'એના વ્યક્તિત્વમાં દુ:ખાવા'થી પીડિત હતો.

એના ડૉક્ટરે સલાહ આપી હતી કે એ કોઈ આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન આપી શકે એવી વ્યક્તિને મળે અને સારવાર કરાવે. એથી એ તબીબી ભાષા વાપરીને દવા વિશે મને પૂછી રહ્યો હતો: "આંતરિક પીડા મને સતત પરેશાન કરે છે, એ રોગ માટે કોઈ આધ્યાત્મિક 'પ્રિસ્ક્રિપ્શન' છે? મને લાગે છે કે દુ:ખ દરેકના જીવનમાં આવે છે અને મારે પણ બીજા લોકોની જેમ એનો સામનો કરવા માટે સમર્થ બનવું જોઈએ. મેં શક્ય એટલા બધા જ પ્રયત્નો કર્યા, પણ મને શાંતિ મળતી નથી." એ ફરી એક વાર દુ:ખી સ્મિત કરીને બોલ્યો: "મને મનની બીમારી માટે દવા આપો."

મનની બીમારી માટે દવા ખરેખર હોય છે. આ ઉપચારનું એક પાસું છે શારીરિક શ્રમ. દુ:ખી માણસે નવરા બેસીને ચિંતા કરવાની સ્થિતિથી બચવું જોઈએ. અર્થહીન ચિંતા કરવાને બદલે શારીરિક શ્રમ કરવાની સમજણ વિકસાવવાથી મસ્તકના જે ભાગમાં આપણે વિચારીએ છીએ, ચિંતન કરીએ છીએ અને માનસિક પીડા અનુભવીએ છીએ એ ભાગમાં દબાણ ઓછું થાય છે. સ્નાયુઓની ક્રિયાઓ મગજના બીજા હિસ્સાઓનો ઉપયોગ કરે છે, પરિણામે તનાવની દિશા બદલાય છે અને વ્યક્તિને રાહત મળે છે.

ગામડાના એક વકીલની ફિલૉસૉફી જોરદાર હતી અને એ ઘણું ડહાપણ ધરાવતો હતો. એણે એક દુ:ખી મહિલાને સલાહ આપી હતી કે ઘવાયેલા મનની સૌથી સારી દવા છે "હાથમાં ઝાડુ લઈ, ઘૂંટણભેર બેસી જાઓ અને ઝાડુ કાઢવા લાગો. પુરુષો માટે સારી દવા છે — કુહાડી ઉપાડે, થાકીને લોથ થઈ જાય ત્યાં સુધી લાકડાં કાપતો રહે." જોકે એનાથી મનની બીમારી સંપૂર્ણપણે મટી જશે એવી કોઈ ખાતરી નથી, પરંતુ એનાથી વ્યથામાં રાહત જરૂર મળશે.

તમારી માનસિક બીમારી કે તમારું દુ:ખ ગમે તે પ્રકારનું હોય, એને ઘટાડવા માટે સૌથી પહેલાં તો નિરાશાવાળી સ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવાનો સંકલ્પ કરો. તમે જાતે જ તમારી આસપાસ નિરાશા ઊભી કરી છે. અલબત્ત, એવું કરવું અઘરું છે, પરંતુ તમે ફરી એક વાર તમારા જીવનની ગાડીને સામાન્ય પાટા પર લાવી દો. જીવનની ક્રિયાઓના મુખ્ય પ્રવાહમાં

પાછા ફરો. જૂના મિત્રો સાથે રહો. નવા મિત્રો બનાવો. ચાલવાનું શરૂ કરો, ઘોડેસવારી કરો, તરો, રમતગમતમાં વ્યસ્ત રહો — લોહીને તમારી સિસ્ટમમાં વહેવા દો. કોઈ મહત્ત્વના કાર્યમાં જોડાઈ જાઓ. તમારા દિવસોને કોઈ ને કોઈ સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિથી ભરી દો અને શારીરિક શ્રમ પર વિશેષ ભાર આપો. સ્વસ્થ રહી શકાય અને મગજને રાહત આપે એવી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહો, પરંતુ તમારી પ્રવૃત્તિઓ મહત્ત્વની હોય તથા સર્જનાત્મક હોય એ બાબત ધ્યાનમાં રાખો. બેચેન બનાવે એવી અને ઉતાવળથી કરેલી પ્રવૃત્તિ સપાટી પરનું પલાયન છે. એનાથી માનસિક બીમારી ઉપરઉપરથી દબાઈ જાય છે, પરંતુ એનો કાયમી ઉપચાર થતો નથી. પાર્ટીઓમાં જવું અને દારૂ પીવો જેવી પ્રવૃત્તિઓ ઉપરછલ્લી હોય છે.

દુ:ખને તમારા મનમાંથી બહાર કાઢી નાખવું જોઈએ. એ મનની બીમારીની એક ઉત્તમ અને સાહજિક દવા છે. આજકાલ માણસે એનું દુ:ખ બતાવવું જોઈએ નહીં એવો મૂર્ખતાભર્યો અભિગમ વિકસ્યો છે. આંસુ અને ડૂસકાં કુદરતી ક્રિયા છે. હવે લોકો માને છે કે રડીને પોતાની જાતને વ્યક્ત કરવી એ યોગ્ય નથી. એ પ્રકારની માન્યતા ખોટી છે. રુદન અટકાવવાથી કુદરતના નિયમનો નકાર થાય છે. જ્યારે દુ:ખ થાય છે કે પીડા જન્મે છે ત્યારે રડવું આવે એ સ્વાભાવિક બાબત છે. રુદન-આંસુ સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરે આપણા શરીરમાં રાહત જન્માવવા માટે આપ્યું છે — તો એનો ઉપયોગ થવો જ જોઈએ.

દુ:ખને રોકવું, એને દબાવવું, એને શીશામાં બંધ રાખવું — એનો અર્થ છે કે આપણે ઈશ્વરે આપેલી ભેટનો ઉપયોગ કરતા નથી. રુદનથી આપણે દુ:ખના દબાણનો નાશ કરી શકીએ છીએ. માણસના શરીર અને જ્ઞાનતંત્રનાં દરેક અન્ય કાર્યની જેમ એને કાબૂમાં રાખવું જોઈએ, પરંતુ એને સંપૂર્ણપણે નકારવું યોગ્ય નથી. મન ભરીને રડી લેવાથી મનની બીમારીમાં રાહત મળે છે. અહીં હું તમને ચેતવણી આપી દઉં કે એનો જરૂરતથી વધારે ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં તથા એની ટેવ પણ પાડવી જોઈએ નહીં. જો એવું કરવામાં આવે તો એ અસાધારણ દુ:ખનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લેશે અને મનોવિકારમાં બદલી જશે. એના પર નિયંત્રણ તો રાખવું જ જોઈએ.

સ્વજનોના મૃત્યુ પછી કેટલાક લોકો મને પત્રો લખે છે. એમાં તેઓ મને જણાવે છે કે વિદાય લઈ ચૂકેલી વ્યક્તિ સાથે અગાઉ એ જે-જે સ્થળોમાં ગયા હતા એ સ્થળોની મુલાકાત લેવી એમના માટે મુશ્કેલ બની ગયું છે. અગાઉ જે-જે લોકોને સ્વજનની સાથે રહીને મળતાં એમને મળવાનું પણ અઘરું બની ગયું છે. એટલે કે સ્વજનની સ્મૃતિ સાથે જોડાયેલાં જૂની જગ્યાઓ અને મિત્રોથી તેઓ દૂર ભાગે છે.

આ બાબતને હું ગંભીર ભૂલ માનું છું. મનની બીમારીના ઇલાજ માટે શક્ય હોય ત્યાં સુધી સહજ અને સ્વાભાવિક રહેવું જરૂરી છે. એમાં મૃત વ્યક્તિ તરફ કોઈ પણ પ્રકારની બેવફાઈ કે ઉદાસીનતાનો પ્રશ્ન જ ઊભો થતો નથી. અસાધારણ વ્યથાની પરિસ્થિતિથી બચવા માટે આ પ્રકારની નીતિ મહત્ત્વની છે. સામાન્ય દુ:ખ એક કુદરતી પ્રક્રિયા છે. વ્યક્તિ એની સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ અને જવાબદારીઓ તરફ પાછી ફરે અને અગાઉની જેમ જ જીવવાનું શરૂ કરે એ આવશ્યક છે.

ઈશ્વરમાં આસ્થા રાખવાથી મળતો ઉપચારક આરામ મનની બીમારી માટે ઉત્તમ દવા છે. આસ્થાભર્યા દૃષ્ટિકોણ સાથે ઈશ્વર તરફ વળી, એની સામે મનને ખાલી કરવાથી મનની બીમારીનો મૂળભૂત ઉપચાર થઈ શકે છે. આધ્યાત્મિક રીતે પોતાની જાતને ખાલી કરવાનું કામ જો ચીવટપૂર્વક કરવામાં આવે તો એનાથી છેવટે ભગ્ન હૃદયનો ઇલાજ થઈ જાય છે. આજની પેઢીએ અગાઉની પેઢીના લોકોથી વધારે નહીં તો એમના જેટલી તો વ્યથા

અનુભવી જ છે. આગળની પેઢીના લોકો જે જાણતા હતા એ વાત આજની પેઢીએ પણ જાણવાની જરૂર છે. દરેક યુગના ડાહ્યા માણસો જાણતા હતા કે આસ્થા સિવાય માનવજાત દ્વારા સહન કરવામાં આવતી દુ:ખોની બીમારીની બીજી કોઈ દવા નથી.

બ્રધર લૉરેન્સ મહાન આત્મા હતા. એમણે કહ્યું હતું: "જો આ જીવનમાં આપણે સ્વર્ગની શાંતિ મેળવવા માગતા હોઈએ તો ઈશ્વરની સાથે પરિચિત, વિનમ્ર અને પ્રેમપૂર્ણ વાતચીત કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ." દૈવી સહાય વિના માનસિક બીમારી અને દુ:ખનો ભાર ઉપાડવાનો પ્રયત્ન કરવાની સલાહ આપી જ શકાય નહીં, કારણ કે આ ભાર એકલી વ્યક્તિ ઉપાડી શકે એનાથી વધારે હોય છે. ઈશ્વરની ઉપસ્થિતિનો અભ્યાસ મનની બીમારીની બધી જ સારવારોમાં સૌથી વધારે અસરકારક સારવાર છે. એનાથી તમારા મનની બીમારી શાંત થશે અને અંતે જખમ ભરાઈ જશે. ભયાનક દુ:ખનો અનુભવ કરનાર અનેક સ્ત્રી-પુરુષોએ જણાવ્યું છે તેમ આ ઉપચાર અકસીર છે.

મનના દુ:ખની તકલીફમાંથી બહાર નીકળવા માટે આપણે જીવન અને મૃત્યુ તથા અમરતા વિશે સંતોષજનક ફિલસૂફી વિકસાવી લેવી જોઈએ. એનાથી ગહન સારવાર મળે છે. જ્યાં સુધી મને લાગેવળગે છે ત્યાં સુધી, જ્યારથી મને વિશ્વાસ બેસી ગયો કે મૃત્યુ જેવું કશું જ નથી, સમસ્ત જીવન અવિભાજ્ય છે, અહીં અને અહીં પછીની સ્થિતિ એક જ છે, સમય અને અનંતતા એકબીજાથી અલગ નથી, આ બ્રહ્માંડ અબાધ છે — ત્યારથી મેં મારા જીવનની સૌથી સંતોષજનક અને વિશ્વસનીય ફિલસૂફી મેળવી લીધી છે.

આ વિશ્વાસ બાઇબલના સુદૃઢ પાયા પર આધારિત છે. હું માનું છું કે બાઈબલ આપણને આ પ્રશ્ન વિશે ખૂબ સૂક્ષ્મ અને અંતે જે સિદ્ધ થાય છે એવી વૈજ્ઞાનિક આંતર્દૃષ્ટિ આપે છે. એ પ્રશ્ન છે: "જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ આ દુનિયામાંથી વિદાય લે છે ત્યાર પછી શું બને છે?" આ બધાં સત્યોને આપણે આસ્થા વડે જ સમજી શકીએ છીએ એ બાબત વિશે પણ બાઇબલ સમજાવે છે. ફિલૉસૉફર હૅનરી બર્ગસન કહે છે કે સત્યને પામવા માટે આપણા પર્સેપ્શનનો, આપણી સહજ-સ્ફુરણાનો, એક હદ સુધી તર્કનો ઉપયોગ કરવાનો હોય છે અને ત્યાર પછી 'જીવલેણ છલાંગ' લગાવવી પડે છે. એ પછી આંતર્દૃષ્ટિથી સત્યને પામી શકાય છે.

હું જે કાંઈ લખી રહ્યો છું એના વિશે પૂરેપૂરો, ઊંડાણપૂર્વક સમ્મત થયો છું. એ વિશે મારા મનમાં જરાસરખી પણ શંકા નથી, રતીભાર પણ અવિશ્વાસ નથી.

આ ફિલસૂફી કોઈ સ્વજનના મૃત્યુથી — એની શારીરિક-સાંસારિક વિદાયથી જે દુ:ખ જન્મશે એની પીડાથી બચાવી શકશે નહીં, પરંતુ એ તમારા દુ:ખને હટાવી દેશે, પીડાને ઓછી કરી શકશે. એ તમારાં મન-મગજને અનિવાર્ય સંજોગોના અર્થ વિશેની ઊંડી સમજથી ભરી દેશે. એ તમને ઊંડું આશ્વાસન પણ આપશે કે તમે તમારા સ્વજનને ગુમાવ્યું નથી. એ શ્રદ્ધા સાથે જીવશો તો તમે શાંતિથી રહી શકશો અને તમારા મનમાંથી બીમારી દૂર થઈ જશે.

બાઇબલની સૌથી અદ્દ્ભુત પંક્તિઓમાંની એક પંક્તિને તમારાં મન-મગજમાં બેસાડી દો — "જે આંખોથી જોવાઈ નથી, જેને કાનોથી સાંભળી શકાઈ નથી, જે માણસના મનમાં કદી વિચારાઈ પણ નથી એ વસ્તુઓ ઈશ્વરે — ઈશ્વરને પ્રેમ કરતા લોકો માટે બનાવી છે." (કોરિન્થિઅન્સ ૨:૯).

એનો અર્થ છે કે તમે ગમે એટલી અદ્દ્ભુત ચીજો જોઈ હોય, પરંતુ ઈશ્વરે એને પ્રેમ કરતા અને એનામાં આસ્થા ધરાવતા લોકો માટે જે અદ્દ્ભુત ચીજ બનાવી છે એની સરખામણીમાં તમે કશું જ જોયું નથી. વળી, એ પંક્તિ જણાવે છે કે ભગવાને એના

પગલે અનુસરતા અને એની ભાવના પ્રમાણે જીવતા લોકો માટે બનાવેલી અનન્ય બાબત સાથે તુલના કરી શકાય એવું કશું જ તમે સાંભળ્યું નથી. તમે એના વિશે ક્યારેય માત્ર જોયું કે સાંભળ્યું જ નથી એટલું જ નહીં, તમે જેની કલ્પના સુધ્ધાં કરી શકો નહીં એવો અદ્ભુત ચમત્કાર એ તમારા માટે કરવાના છે. આ વાક્ય જે લોકો ઈશ્વરને કેન્દ્રમાં રાખીને જીવે છે એમને બધી રીતે સુખ-સગવડ, અમરત્વ, પુનર્મિલન અને બધી જ સુંદર બાબતોનું વચન આપે છે.

ઘણાંબધાં વર્ષો બાઇબલને વાંચીને તથા સેંકડો લોકોનાં જીવનનાં બધાં જ પાસાંઓ સાથે ખૂબ નિકટતાથી સંકળાયેલો રહ્યા પછી હું પૂરા ભાર સાથે કહેવા માંગુ છું કે મને બાઇબલમાં આપવામાં આવેલું આ વચન સંપૂર્ણપણે સાચું લાગે છે. એ આ સંસારમાં પણ લાગુ પડે છે. ઈશ્વર (ઈસુ) સાથે એકરૂપ થઈને જીવતા લોકોના જીવનમાં માની શકાય નહીં તેવી ઘટનાઓ બને છે.

આ વાક્ય જીવનની પેલી પાર વસતા લોકોનાં અસ્તિત્વ અને આપણા એમની સાથેના સંબંધો સાથે પણ જોડી આપે છે. આપણે હજી જીવી રહ્યા છીએ, જ્યારે એ લોકો, આપણે જેને મૃત્યુના નામે ઓળખીએ છીએ તે વાડને ઓળંગીને, આપણાથી પહેલાં ત્યાં પહોંચી ગયા છે. હું 'વાડ' શબ્દ થોડાઘણા ક્ષમાભાવ સાથે પ્રયોજું છું. આપણે જીવતા અને મૃત્યુ પામેલા લોકોને અલગ તારવવાના ખ્યાલથી મૃત્યુને હંમેશાં બે ભાગમાં વેચતી 'વાડ'ના અર્થમાં જ વિચાર્યું છે.

પેરાસાઈકોલૉજી, અતીન્દ્રિય અનુભૂતિ, પૂર્વાભાસ, ટેલિપથી, ક્લૈરવૉયન્સ — સૂક્ષ્મ દર્શનશક્તિ (અગાઉ આ બધાંને પાગલોની મૂંઝવણ માનવામાં આવતી હતી, પરંતુ હવે એ પ્રયોગશાળાઓમાં મજબૂત, વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધ થઈ છે) વગેરે ક્ષેત્રોમાં કામ કરતા વૈજ્ઞાનિકો પણ હવે સ્વીકારવા લાગ્યા છે કે આત્મા સમય અને સ્થળનાં બંધનોથી પર છે. વાસ્તવમાં, હવે આપણે આત્માનું અસ્તિત્વ હોય છે અને એનું મૃત્યુ થતું નથી એ વિશેની મહાન ઐતિહાસિક શોધના આરે આવીને ઊભા છીએ. એ બધી જ વાતો હવે પ્રયોગશાળામાં થતા પ્રયોગોના આધારે સિદ્ધ થઈ રહી છે.

મેં કેટલાંયે વર્ષોથી એવા અનેક પ્રસંગો એકઠા કર્યો છે, જે પ્રસંગો પરથી મારો વિશ્વાસ દૃઢ થયો છે કે આપણે એવા બ્રહ્માંડમાં વસીએ છીએ, જ્યાં મૃત્યુ નહીં — પણ જીવન મૂળભૂત સિદ્ધાંત છે. એ પ્રસંગોની સચ્ચાઈ વિશે મને ખાતરી છે. અહીં નીચે આપેલા અનુભવો જે વ્યક્તિઓએ વર્ણવ્યા છે એમના પર પણ હું વિશ્વાસ ધરાવું છું. તેઓ એક એવી દુનિયા તરફ સંકેત કરે છે, જે દુનિયા આપણા સંસાર સાથે જોડાયેલી છે. મૃત્યુની ઘટનાની બંને બાજુ માનવીય આત્માઓ એકબીજા સાથે અવિભાજય સાહચર્ય ધરાવે છે એ બાબત પણ આ અનુભવોથી સ્પષ્ટ થાય છે. પેલી તરફ આવેલા જીવનની પરિસ્થિતિઓ આપણા સંસારની પરિસ્થિતિઓથી જુદી હોય છે. નિ:શંક રીતે એ તરફ રહેવા ચાલ્યા ગયેલા લોકો આપણાથી ઉચ્ચ પ્રકારના માધ્યમમાં જીવે છે અને એમની સમજ આપણી સમજથી વધારે વિસ્તરેલી હોય છે. તેમ છતાં બધા જ પ્રસંગો આપણા મૃત સ્વજનોનું અસ્તિત્વ આપણી સાથે જોડાઈ રહે છે અને તેઓ આપણાથી બહુ દૂર રહેતા નથી એ બાબતને સ્પષ્ટ કરે છે. એમાં ફરીથી એક દિવસ આપણું એમની સાથે મિલન થશે એ વાત પણ સંકળાયેલી છે. એવું બને ત્યાં સુધી આપણે આત્માની દુનિયામાં વસે છે એમની સાથે સહવાસમાં રહેવાનું ચાલુ રાખીએ છીએ.

વિલિયમ જેમ્સ અમેરિકાના મહાન વિદ્વાનોમાંના એક હતા. એમણે આખી જિંદગી અભ્યાસ કર્યા પછી કહ્યું હતું કે માણસનું મગજ માત્ર આત્માના અસ્તિત્વનું માધ્યમ છે.

આપણા અત્યારના મગજના બદલામાં એક નવું મગજ મળશે. એના દ્વારા એ નવા મગજનો માલિક એને અત્યાર સુધી નહીં સમજાયેલી સમજણના વિસ્તારમાં પહોંચી જશે. આ ધરતી પર આપણું આધ્યાત્મિક અસ્તિત્વ વિકસતું રહે છે. આપણે વય અને અનુભવમાં જેમજેમ આગળ વધતા જઈએ છીએ તેમ તેમ આપણી આસપાસ આવેલા વિશાળ જગત વિશે વધારે સભાન બનતા જઈએ છીએ — અને જ્યારે આપણું મૃત્યુ થશે ત્યારે એ તો ફક્ત આપણી વિસ્તૃત થયેલી ક્ષમતામાં પ્રવેશ કરવા બરાબર હશે.

પ્રાચીન સમયના મહાન ચિંતક યુરિપિડીસને ખાતરી હતી કે મૃત્યુ પછીનું જીવન વિરાટ હશે. સૉક્રેટિસ પણ એવું જ માને છે. એમના દ્વારા રાહત આપતું વિધાન હતું: “સારા માણસો સાથે ન તો આ જીવનમાં કશું ખરાબ બને છે, ન તો આગલા જીવનમાં.”

ટૅક્નિકલરના ક્ષેત્રના મહાન વૈજ્ઞાનિક નેટલી કેલ્મુસ એમની બહેનના મૃત્યુ વિશે વાત કરે છે. વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિપૂર્વક તૈયાર થયેલી આ મહિલાએ પ્રેરણાત્મક મૅગેઝિન ‘ગાઈડપોસ્ટ્સ’માં એક ઘટનાનું નિરૂપણ કર્યું હતું. એ ઘટના નીચે આપવામાં આવી છે.

નેટલી કેલ્મુસની બહેન મરણપથારીએ હતી. એણે એ વખતે કહ્યું હતું, “નેટલી, મને વચન આપ કે તું ડૉક્ટરોને મારી સારવાર કરતી દવાઓ આપવા દેશે નહીં. એ લોકો મારી પીડા ઘટાડવા માટે મને મદદ કરી રહ્યા છે, પરંતુ હું દરેક પ્રકારની સંવેદના માટે જાગ્રત રહેવા માગું છું. મને ખાતરી છે કે મૃત્યુ ખૂબ સુંદર અનુભવ હશે.”

“મેં એને વચન આપ્યું. એની હિંમત વિશે વિચારતાં મને રડવું આવી ગયું. હું આખી રાત પથારીમાં પાસાં ફેરવતી રહી ત્યારે મને સમજાયું — હું જેને આપત્તિ સમજી રહી હતી એને મારી બહેન વિજય માનતી હતી.

“દસ દિવસ પછી એની અંતિમ પળ આવી ગઈ. હું કેટલાક કલાકોથી એની પથારી પાસે બેઠી હતી. અમે અનેક બાબતો વિશે વાતો કરી હતી. એનામાં રહેલા જીવનની અનંતતા વિશે પ્રશાંત અને ગાઢ વિશ્વાસ માટે મને હંમેશાં વિસ્મય રહ્યું છે. એની શારીરિક વેદના એક પણ વાર એના આધ્યાત્મિક બળને હરાવી શકી નહોતી. ડૉક્ટરોએ એ બાબતને ધ્યાન પર લીધી નહોતી.

“મારી બહેન એની જિંદગીના છેલ્લા દિવસોમાં વારંવાર બોલતી રહી હતી — વહાલા ઈશ્વર, મારાં મન-મગજને સાફ રાખજે અને મને શાંતિ આપજે.

“અમે ઘણી બધી વાતો કરી હતી. મને લાગ્યું કે એ (થાકને લીધે) નિંદ્રામાં સરી રહી છે. હું થોડો આરામ કરવા માટે નર્સની સાથે બહાર ગઈ. થોડી જ મિનિટો પછી મેં બહેનનો અવાજ સાંભળ્યો. એ મને બોલાવી રહી હતી.

“હું એના પલંગ પર બેઠી. એનો હાથ પકડયો. એનો હાથ ધગધગતો હતો. પછી એ ઊંચી થઈ રહી હોય એવું લાગ્યું. એ એની પથારીમાં લગભગ બેઠી થઈ ગઈ.

“એણે કહ્યું: ‘નેટલી, ત્યાં કેટલા બધા લોકો ઊભા છે... ત્યાં ફ્રેડ છે... અને રુથ છે... એ અહીં શું કરી રહી છે? ઓહ, હવે મને ખબર પડી!’

“એ સાંભળીને મને વીજળીનો આંચકો લાગ્યો. એણે રુથનું નામ લીધું હતું. રુથ અમારી પિત્રાઈ બહેન હતી. ગયા અઠવાડિયે એનું મૃત્યુ થયું હતું, પરંતુ એના આકસ્મિક મૃત્યુ વિશે મારી બહેન એલેનોરને કોઈએ સમાચાર આપ્યા નહોતા.

“એ સાંભળીને મારા શરીરમાંથી લખલખું પસાર થઈ ગયું. મને લાગ્યું કે હું કોઈક શક્તિશાળી, લગભગ ડરી જવાય એવી માહિતીની ધાર સુધી પહોંચી ગઈ છું. એણે રુથનું નામ લીધું હતું.

“એનો અવાજ નવાઈ લાગે એટલો સ્પષ્ટ હતો — ‘નવાઈ લાગે છે! આટલા બધા

લોકો!' એકાએક એના હાથ ઉત્સાહમાં પહોળા થઈ ગયા. એ જ્યારે પણ મને મળતી ત્યારે મારું સ્વાગત કરવા માટે એ જ રીતે એના હાથ પહોળા થઈ જતા. એ બોલી ઊઠી: હું જાઉં છું.

"પછી એણે એના હાથ મારા ગળામાં વિંટાળી દીધા — અને મારી બાથમાં આરામ કરવા લાગી. એના આત્માની ઇચ્છાએ એની અંતિમ પીડાને આનંદમાં ફેરવી નાખી હતી.

"જ્યારે મે એનું માથું તકિયા પર ગોઠવ્યું ત્યારે એના મોઢા પર એક હૂંફાળું અને શાંત સ્મિત હતું. એના સોનેરી વાળ તકિયા પર ફેલાયેલા હતા. મેં ફૂલદાનીમાંથી એક સફેદ ફૂલ ઉપાડ્યું અને એના વાળમાં લગાવી દીધું. એનું દૂબળું સુંદર શરીર, એના ફરફરતા વાળ, સફેદ ફૂલ અને હૂંફાળા સ્મિતને લીધે એ ફરી એકવાર — અને હંમેશને માટે — સ્કૂલની છોકરી જેવી લાગતી હતી."

મૃત્યુ પામી રહેલી મહિલાએ એને પિત્રાઈ બહેન રુથનો અને એણે એને સ્પષ્ટપણે જોઈ હતી એ જાતના ઉલ્લેખો મને જાણવા મળેલી અન્ય અનેક ઘટનાઓમાં પણ વારંવાર કરવામાં આવ્યા છે. આ વાત એટલી બધી વાર કહેવામાં આવી છે અને એ અનુભવનાં લક્ષણો એટલાં બધાં એકસરખાં છે કે એ એક મહત્ત્વની બાબતનું પ્રમાણ બની જાય છે. મૃત્યુ પામી રહેલા લોકો અગાઉ મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિઓને જોઈ શકે છે, એમની હાજરીને અનુભવી શકે છે.

તો એ બધાં લોકો ક્યાં હોય છે? તેઓ કેવી સ્થિતિમાં હોય છે? એમના દેહ કેવા પ્રકારના હોય છે? એવા કેટલાક સવાલોના જવાબ આપવા અઘરા છે. એ લોકો કોઈ અલગ વિસ્તારમાં હોય છે એ વિચાર કદાચ સૌથી વધારે સ્વીકાર્ય બને તેવો છે અથવા તો તેઓ એક અલગ ફ્રીકવન્સીની સાઇકલમાં રહે છે એમ માનવું વધારે સચોટ લાગે છે.

જ્યારે વીજળીથી ચાલતો પંખો સ્થિર હોય છે ત્યારે એના પાંખડાની પેલી બાજુ જોવું શક્ય હોતું નથી, પરંતુ જ્યારે પંખો ઝડપથી ફરે છે ત્યારે એના પાંખડા પારદર્શક દેખાય છે. જે ઉચ્ચ ફ્રીકવન્સીમાં અથવા જે અવસ્થામાં આપણાં મૃત સ્વજનો વસે છે ત્યાંથી બ્રહ્માંડની જોઈ ન શકાય તેવી બાબતો પણ એમને દેખાય છે — એ બધી જ વાતો રહસ્યમય છે. શક્ય છે કે આપણા જીવનની ગહન ક્ષણોમાં આપણે એ ફ્રીકવન્સીમાં થોડાઘણા અંશે પણ પ્રવેશ કરી શકીએ તેમ છીએ. અંગ્રેજી સાહિત્યની સૌથી સુંદર પંક્તિઓમાં રૉબર્ટ ઈન્ગરસોલે એ સત્યને અભિવ્યક્ત કર્યું છે: "મૃત્યુરૂપી રાત્રિના સમયે, આશાવાદી નજર એક તારો જુએ છે અને પ્રેમને સાંભળી શકનાર વ્યક્તિ પાંખોનો ફફડાટ સાંભળી શકે છે."

એક પ્રસિદ્ધ ન્યુરોલૉજિસ્ટે મૃત્યુના દરવાજે બેઠેલી એક વ્યક્તિ વિશે વાત કહીં છે. મૃત્યુ પામી રહેલો માણસ એની પથારી પાસે બેઠેલા ડૉક્ટર સામે જોઈને કેટલાંક નામ બોલવા લાગ્યો. ડૉક્ટરે એ નામો લખી લીધાં. ડૉક્ટર એમાંના કોઈને ઓળખતા નહોતા. પાછળથી એમણે મરનાર વ્યક્તિની દીકરીને પૂછ્યું: "આ લોકો કોણ છે? તમારા પિતાજી જાણે એમને જોઈ રહ્યા હોય એ રીતે એમનાં નામ બોલ્યા હતાં."

"એ બધાં અમારાં સગાંવહાલાં છે." દીકરીએ જણાવ્યું, "તેઓ ઘણા સમય પહેલાં મૃત્યુ પામ્યાં છે."

ડૉક્ટરને ખાતરી હતી કે એના દરદીએ એમને જોયાં હતાં.

મારાં મિત્રો મિ. અને મિસિસ વિલિયમ સેજ ન્યૂ જર્સીમાં રહેતાં હતાં. હું અવારનવાર એમના ઘેર જતો હતો. મિ. સેજને એની પત્ની 'વિલ' કહીને બોલાવતી હતી. એ પહેલા મૃત્યુ પામ્યા. થોડાં વર્ષો પછી મિસિસ સેજ પણ મરણપથારીમાં હતી. એમના મોઢા પર

ખૂબ જ આશ્ચર્યના ભાવ આવ્યા. ત્યાર પછી એમના મોઢા પર અદ્‌ભુત સ્મિત ખીલી ઊઠયું. એણે કહ્યું, "અરે, આ તો વિલ છે!" ત્યાં બેઠેલા બધા લોકોને ખાતરી છે કે એણે એના મૃત પતિને જોયા હતા.

પ્રસિદ્ધ રેડિયો કલાકાર આર્થર ગોડફ્રેએ એક વાત કહી હતી. તેઓ પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધ વખતે એમના બંકમાં ઊંઘી ગયા હતા. ત્યારે એકાએક એમણે પિતાને એની બાજુમાં ઊભેલા જોયા. પિતાએ હાથ ઊંચો કર્યો, એ હસ્યા અને એમણે કહ્યું: "સારું બેટા, ચાલ ત્યારે, હું જાઉં છું." ગોડફ્રેએ પણ જવાબ આપ્યો, "ફરી મળીએ ત્યાં સુધી, આવજો, ડૅડી!"

પાછળથી એમને ઉઠાડવામાં આવ્યા અને ટેલિગ્રામ આપવામાં આવ્યો. એમાં એમના પિતાજીના મૃત્યુના સમાચાર હતા. ટેલિગ્રામમાં એમના મૃત્યુનો સમય પણ જણાવવામાં આવ્યો હતો. બરાબર એ સમયે જ ગોડફ્રેએ એમની ઊંઘમાં પિતાજીને 'જોયા' હતા.

મૅરી માર્ગરેટ મૅકબ્રાઈડ પણ એક જાણીતી રેડિયો કલાકાર છે. એ એની માતાના મૃત્યુથી ખૂબ દુ:ખ અનુભવતી હતી. એક રાતે એ જાગી ગઈ અને એના પલંગની ધાર પર બેઠી. એકાએક એને લાગ્યું — આ વાત એના શબ્દોમાં જ જોઈએ: "મમ્મા મારી સાથે હતી." એ વખતે એણે એની માને જોઈ નહોતી, એનો અવાજ પણ સાંભળ્યો નહોતો, પરંતુ ત્યાર પછી "હું જાણતી હતી કે મારી મા મૃત્યુ પામી નથી — એ મારી નજીક જ છે."

સ્વ. રયુફુસ જૉન્સ આપણા સમયના પ્રસિદ્ધ આધ્યાત્મિક નેતા છે. એમનો પુત્ર લૉવેલ બાર વર્ષની ઉંમરે મૃત્યુ પામ્યો હતો. એ એના પિતાને ખૂબ વહાલો હતો. એ જ્યારે માંદો પડ્યો ત્યારે ડૉ. જૉન્સ દરિયાઈ માર્ગે યુરોપ જઈ રહ્યા હતા. લિવરપુલ બંદરમાં દાખલ થવાની આગલી રાતે એ એમના બંકમાં સૂતા હતા ત્યારે એમનું મન વ્યક્ત કરી શકાય નહીં એવા વિષાદથી ભરાઈ ગયું. પછી એમણે એમના પુત્રને ઈશ્વરના બાહુંમાં લપેટાયેલો જોયો. પુત્રની પ્રચ્છન્ન શાંતિનો અને ગાઢ સામીપ્યનો ભાવ એમના મનમાં પણ જાગ્યો.

લિવરપુલમાં ઊતર્યા પછી એમને પુત્રના મૃત્યુના સમાચાર જાણવા મળ્યા. ડૉ. જૉન્સે આગલી રાતે જે સમયે પોતાના પુત્રનો ઈશ્વર સાથેના સામીપ્યનો ભાવ અનુભવ્યો હતો એ જ સમયે એનું મૃત્યુ થયું હતું.

મારા ચર્ચની એક સભ્ય મિસિસ બ્રાયસન કાલ્ટ એની કાકી વિશે વાત કરે છે. એના પતિ અને ત્રણ સંતાનો એમના ઘરમાં લાગેલી આગમાં સળગીને મૃત્યુ પામ્યા હતા. કાકી પણ ખરાબ રીતે દાઝી હતી, પરંતુ એ ત્રણ વર્ષ સુધી જીવતી રહી. જ્યારે એ મૃત્યુ પામી રહી હતી ત્યારે એના ચહેરા પર એકાએક રોનક આવી ગઈ. એ બોલવા લાગી: "આ બધું એટલું સુંદર છે! એ લોકો મને મળવા આવી રહ્યા છે. મારું ઓશીકું સરખું ગોઠવી દો, મારે ઊંઘી જવું છે."

મારા એક જૂના મિત્ર મિ. એચ. બી. ક્લાર્ક વર્ષો સુધી કન્સ્ટ્રકશન એન્જિનિયર હતા. કામના સંદર્ભમાં એમને દુનિયાના બધા ભાગોમાં ફરવાનું થતું હતું. તેઓ એક વૈજ્ઞાનિક પ્રકૃતિના, ખૂબ સંયમી, વ્યવહારડાહ્યા અને બિનભાવુક વ્યક્તિ હતા. એક રાતે એમના ડૉક્ટરે મને બોલાવ્યો અને કહ્યું કે એ થોડા કલાકોથી વધારે જીવશે નહીં. એમના હૃદયના ધબકારા ધીમા ચાલે છે અને બ્લડપ્રેસર પણ ખૂબ નીચે ચાલ્યું ગયું છે. એમનામાં કોઈ 'રિફ્લેક્સ એક્શન' રહ્યાં નથી. ડૉક્ટરે આશા ગુમાવી દીધી હતી.

મેં એમના માટે પ્રાર્થના કરવા માંડી. બીજા લોકો પણ પ્રાર્થના કરવા લાગ્યા. બીજા દિવસે એમણે આંખો ખોલી અને થોડા દિવસો પછી બોલવાલાયક થયા. એમના હૃદયના

ધબકાર અને બ્લડપ્રેસર ફરી એક વાર સામાન્ય થઈ ગયાં. એમનામાં શક્તિ આવી ત્યારે એમણે કહ્યું: "મારી બીમારી દરમિયાન કોઈક સમયે મારી સાથે બહુ વિચિત્ર ઘટના બની. હું એને સ્પષ્ટ કરી શકું તેમ નથી. એવું લાગતું હતું કે હું ખૂબ દૂર પહોંચી ગયો હતો. હું ખૂબ જ સુંદર અને આકર્ષક સ્થળમાં હતો. મેં આજ સુધી એવું સુંદર સ્થળ જોયું નથી. મારી ચારે બાજુ પ્રકાશ હતો અને મને ધૂંધળા ચહેરા દેખાઈ રહ્યા હતા. એ બધા ચહેરાઓ ખૂબ ભલા દેખાતા હતા. હું ખૂબ શાંતિ અને સુખ અનુભવતો હતો. મેં મારા જીવનમાં આટલું બધું સુખ ક્યારેય અનુભવ્યું નથી.

"પછી મારા મનમાં વિચાર આવ્યો, હું મૃત્યુ પામી રહ્યો હોઈશ. પછી એવો વિચાર આવ્યો: કદાચ હું મરી ગયો છું. ત્યારે હું જોરથી હસ્યો અને મેં મારી જાતને પૂછ્યું: હું મારી આખી જિંદગી મૃત્યુથી શા માટે ડરતો હતો? એમાં ડરવા જેવી કોઈ વાત જ નહોતી."

"એ વખતે તમને કેવો અનુભવ થઈ રહ્યો હતો?" મેં પૂછ્યું, "તમે ફરીથી જીવવા માગતા હતા, કારણ કે તમે મૃત્યુ પામ્યા નહોતા? ડૉક્ટરના કહેવા પ્રમાણે તમે મૃત્યુની ખૂબ નજીક હતા. શું તમે જીવવા ઇચ્છતા હતા?"

તેઓ હસ્યા અને બોલ્યા: "એનાથી કશો જ ફર્ક પડ્યો નથી, કદાચ મેં એ સુંદર જગ્યામાં રહેવાનું પસંદ કર્યું હોત."

ભ્રમણા, સપનું, દૃષ્ટિભ્રમ કે કપોળકલ્પના — મને એવું લાગતું નથી. હું વર્ષોથી એવા લોકોની સાથે વાતો કરતો રહ્યો છું, જેઓ 'કશાક'ની ધાર સુધી પહોંચી ગયા છે અને એની પાર જોઈ શક્યા છે. એ બધા લોકોએ સૌંદર્ય, પ્રકાશ અને નિર્મળ શાંતિ વિશે વાતો કરી છે. એ કારણે મારા મનમાં કોઈ જ શંકા રહી નથી.

ન્યૂ ટેસ્ટામેન્ટ જીવનના અવિનાશીપણા વિશે ખૂબ જ રસપ્રદ અને સરળ રીતે બોધ આપે છે. એમાં ઈસુ ખ્રિસ્તને વધસ્તંભ પર લટકાવવામાં આવે છે ત્યાર પછી એ ફરીફરીને પ્રગટે છે, અને ચાલ્યા જાય છે અને ફરી પ્રગટે છે એ વિશે જણાવવામાં આવ્યું છે. કોઈકને એ દેખાય છે અને એ ફરીથી જોનારની આંખ સામેથી ઓઝલ થઈ જાય છે. પછી બીજાને દેખાય છે અને ફરીથી અદૃશ્ય થઈ જાય છે. એ રીતે જાણે તેઓ કહે છે: "તમે મને જુઓ છો અને પછી મને જોતા નથી." એનાથી સમજાય છે કે ઈસુ આપણને કહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે કે જ્યારે આપણે એને જોતા હોતા નથી એનો અર્થ એ નથી કે એ નથી. આંખોની સામે ન હોવાનો અર્થ આપણી જિંદગીમાં ન હોવા જેવો થતો નથી. ક્યારેક ક્યારેક લોકોને એમની રહસ્યમયી ઉપસ્થિતિના જે અનુભવો થયા છે એ પણ આ સત્ય તરફ જ ઈશારો કરે છે — તેઓ (ઈશ્વર) નજીકમાં જ છે. ઈસુએ કહ્યું જ છે "...કારણ કે હું જીવિત છું, તમે પણ જીવતા રહેશો." (જૉહ્ન ૧૪:૧૯). બીજા શબ્દોમાં, ઈશ્વરમાં આસ્થા ધરાવતાં આપણાં મૃત સ્નેહીજનો પણ આપણી નજીક જ છે અને પ્રસંગોપાત્ આપણને આશ્વાસન આપવા માટે આપણી પાસે આવી જાય છે.

કોરિયા ગયેલા એક સૈનિક યુવાને એની માને લખ્યું હતું: "મારી સાથે વિચિત્ર ઘટનાઓ બને છે. કોઈક-કોઈક વાર રાતે હું ડરેલો હોઉં છું ત્યારે ડૅડી મારી સાથે હોય એવું મને લાગે છે." એના પિતા દસ વર્ષ પહેલાં મૃત્યુ પામ્યા હતા. પછી એ ઉત્કંઠાપૂર્વક એની માતાને પૂછે છે: "શું તને લાગે છે કે ડૅડી અહીં આ કોરિયાની યુદ્ધભુમિમાં મારી સાથે હોઈ શકે?" જવાબ છે: "શા માટે નહીં?" આપણે વૈજ્ઞાનિક યુગના નાગરિક હોવા છતાં એ વાત સાચી છે એવું કેમ વિચારી શકીએ નહીં? આ બ્રહ્માંડ રહસ્યો, વિદ્યુત, ઈલેક્ટ્રોનિક, અણુ વગેરેની શક્તિઓથી ભરેલું છે અને એ શક્તિઓ એટલી બધી વિસ્મયકારક છે કે

આપણે હજી સુધી એને સમજી શક્યા નથી એ વિશે અનેક પ્રમાણો આપણને મળતાં રહ્યાં છે. આ બ્રહ્માંડ જીવંત અને ધબકતી શક્તિઓથી ભરેલું મહાન આધ્યાત્મિક સ્થળ છે.

જાણીતા કૅનેડિયન લેખક આલ્બર્ટ ઈ. ક્લિફ એમના પિતાના મૃત્યુ વિશે જણાવે છે. એમના પિતાજી મૃત્યુ પામી રહ્યા હતા. એ કોમામાં ચાલ્યા ગયા હતા. બધાંને લાગ્યું કે એ મૃત્યુ પામ્યા છે. એ વખતે જીવનનું એક ક્ષણિક લક્ષણ દેખાયું. એમની આંખો ઊઘડી. સામે ભીંત ઉપર એક જૂનું વાક્ય લખ્યું હતું: "હું જાણું છું કે મારો ઉદ્ધાર કરનાર જીવે છે." મૃત્યુ પામી રહેલા માણસે આંખો ખોલી અને કહ્યું: "હવે મને ખબર છે કે મારો ઉદ્ધારક જીવે છે, કારણ કે એ બધા લોકો મારી આસપાસ છે — મારી મા, પિતાજી, ભાઈઓ અને બહેનો." એ બધાં જ ઘણાં વર્ષો પહેલાં આ ધરતી પરથી વિદાય લઈ ચૂક્યાં હતાં, પરંતુ એણે એ બધાંને સ્પષ્ટ રીતે જોયાં હતાં. આ ઘટના વિશે કોણ વાદવિવાદ કરી શકશે?

સ્વ. મિસિસ થૉમસ એ. એડિસને મને જણાવ્યું હતું કે જ્યારે એમના સુપ્રસિદ્ધ પતિ મૃત્યુ પામી રહ્યા હતા ત્યારે એમણે અસ્પષ્ટ અવાજમાં ડૉક્ટરને કહ્યું હતું: "એ જગ્યા ખૂબ સુંદર છે." એડિસન દુનિયાના મહાન વૈજ્ઞાનિક હતા. એમણે આખી જિંદગી વિજ્ઞાનની શોધખોળમાં વિતાવી હતી. એમનું મગજ તથ્યોથી ભરેલું હતું. તેઓ એમને કોઈ પણ બાબત વાસ્તવિક રીતે કામ કરતી દેખાય નહીં ત્યાં સુધી એના વિશે કશું જ બોલ્યા નહોતા. જો એમણે જે દૃશ્ય જોયું એને સાચું માન્યું ન હોત તો એ ક્યારેય બોલ્યા ન હોત, "એ જગ્યા ખૂબ સુંદર છે."

ઘણાં વર્ષો પહેલાં ખ્રિસ્તી ધર્મનો એક પ્રચારક દક્ષિણના દરિયામાં આવેલા ટાપુઓ પર ગયો. ત્યાં એ નરભક્ષી લોકોની સાથે કામ કરવા લાગ્યો. થોડા મહિનાઓ પછી એણે નરભક્ષીઓના મુખીને ખ્રિસ્તી બનાવી દીધો. એક દિવસ એ વૃદ્ધ મુખીએ પાદરીને પૂછ્યું: "તમે અહીં પહેલી વાર આવ્યા હતા એ સમય તમને યાદ છે?"

"હા, મને બરાબર યાદ છે." એણે જવાબ આપ્યો, "જ્યારે હું જંગલમાંથી પસાર થઈ રહ્યો હતો ત્યારે શત્રુ શક્તિઓ મારી ચારે બાજુ સક્રિય હોય એવો મને ભાસ થયો હતો."

"એ ખરેખર સક્રિય હતી." મુખીએ કહ્યું, "કારણ કે અમે તમને મારી નાખવા માટે તમારો પીછો કરી રહ્યા હતા, પરંતુ કોઈક વસ્તુએ અમને રોકી દીધા."

"એ શું હતું?" ધર્મપ્રચારકે પૂછ્યું.

"હવે આપણે મિત્રો છીએ તેથી તમે મને જણાવો." મુખી ખુશામત કરતો હોય એવા અવાજમાં બોલ્યો, "તમારી બંને બાજુ ચાલી રહેલા પેલા બે ચળકતા માણસો કોણ હતા?"

પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધ વખતે 'કૅટી', 'ધેર ઈઝ નો ડેથ', ગિવ એ હૉર્સ એ મૅન એ હૉર્સ હિ કેન રાઈડ' અને બીજાં અનેક સુપ્રસિદ્ધ ગીતોના કવિ જિયોફ્રે ઓ'હારા મારા મિત્ર છે. એમણે પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધમાં લડેલા એક કર્નલ વિશે વાત કરી હતી. એક લોહિયાળ લડાઈમાં એ કર્નલની રેજિમેન્ટના સૈનિકો માર્યા ગયા હતા. ત્યાર પછી કર્નલ અજંપ આંટા લગાવતા હતા. એ વખતે એણે જિયોફ્રે ઓ'હારાને કહ્યું કે એ મૃત્યુ પામેલા સૈનિકોના હાથને અડકી રહ્યા છે અને એમની હાજરીનો મને ભાસ થઈ રહ્યો છે. એણે કહ્યું, "હું તને જણાવું છું, મૃત્યુ જેવું કશું જ નથી — ધેર ઈઝ નો ડેથ." ત્યાર પછી મિ. ઓ'હારાએ એ જ શબ્દોને લઈને એમનું પ્રસિદ્ધ ગીત 'ધેર ઈઝ નો ડેથ' લખ્યું હતું.

આવી ગહન અને નાજુક ઘટનાઓના આધારે અંગત રીતે મને કોઈ પણ જાતની શંકા નથી. મને વિશ્વાસ છે કે આપણે જેને મૃત્યુ કહીએ છીએ એના પછી પણ જીવન નિરંતર ચાલુ રહે છે. મને ખાતરી છે કે મૃત્યુ નામની ઘટનાની બે બાજુઓ છે. એક તરફ આપણે અત્યારે જીવીએ છીએ અને બીજી બાજુ આપણે જીવવાનું ચાલુ રાખીશું. અમરતા મૃત્યુથી ચાલુ થતી નથી. આપણે અત્યારે પણ અમરતામાં જ છીએ. આપણે અમરતાના નાગરિક છીએ. આપણે જિંદગી નામના અનુભવનું માત્ર સ્વરૂપ જ બદલીએ છીએ — અને મને ખાતરી છે કે એ પરિવર્તન વધારે સારા માટે હોય છે.

મારી માતા મહાન આત્મા હતી. એની મારા પર પડેલી છાપ મારા માટે જિંદગીભરનો અમૂલ્ય અનુભવ છે. એનાથી વધારે ભવ્ય અનુભવ બીજો કોઈ હશે નહીં. એ વાતચીત કરવાની કળામાં નિપુણ હતી. એનું મગજ તીક્ષ્ણ અને સજાગ હતું. એ આખી દુનિયામાં ફરી હતી અને ધર્મપ્રચારક તરીકે અનેક લોકોના સંપર્કમાં આવી હતી. એ પૂર્ણ અને સમૃદ્ધ જિંદગી જીવી હતી. એનામાં ઘણી જ ઊંડી રમૂજવૃત્તિ હતી. એ ઉમદા સાથીદાર હતી. મને એની સાથે રહેવું હમેશાં ગમતું હતું. એને ઓળખતા બધા જ લોકોના મતે એ અસામાન્ય આકર્ષક વ્યક્તિત્વ ધરાવતી વ્યક્તિ હતી, એનું સાન્નિધ્ય પ્રેરક બની રહે તેવું હતું.

હું મોટો થયો ત્યારે મને જ્યારે પણ તક મળતી ત્યારે એને મળવા માટે ઘેર પહોંચી જતો. હું હંમેશાં મારા પારિવારિક ઘેર જવા માટે ઉત્સુક રહેતો હતો. અમે સવારના નાસ્તા માટે ટેબલ પર બેસતાં ત્યારે દરેક જણ એક સાથે બોલવા લાગતાં હતાં. એ ખરેખર ખૂબ રોમાંચક લાગતું હતું. એ બધી સાથે હોવાની અદ્ભુત અનુભૂતિ હતી. ત્યાર પછી એનું મૃત્યુ આવ્યું અને અમે એના શરીરને દક્ષિણ ઑહિયોના લિન્ચબર્ગમાં આવેલા નાનકડા કબ્રસ્તાનમાં કોમળતાથી પોઢાડયું. એ એ જ ગામમાં છોકરી તરીકે રહી હતી. અમે એને ત્યાં છોડીને પાછા ફર્યા ત્યારે મારું મન વેદનાથી ભરાઈ ગયું હતું. અમે ભારે હૈયે ત્યાંથી જવા લાગ્યા હતા. અમે એને એના અંતિમ શયનસ્થાનમાં લઈ ગયા ત્યારે વસંતઋતુ ચાલતી હતી.

ત્યાર પછી શિયાળાના દિવસો આવ્યા. મને લાગ્યું કે હું ફરી વાર મારી માતા સાથે રહેવા માગું છું. હું એના વિના એકલો થઈ ગયો હતો તેથી મેં લિન્ચબર્ગ જવાનું નક્કી કર્યું. આખી રાતના ટ્રેનપ્રવાસ દરમિયાન અમે સાથે વિતાવેલા પ્રસન્ન-સુખદ દિવસોને યાદ કરીકરીને દુ:ખી થતો રહ્યો હતો. મને યાદ આવતું રહ્યું હતું કે હવે બધું જ પૂરેપૂરું બદલાઈ ગયું હતું અને હવે કશું જ અગાઉ જેવું રહેશે નહીં.

હું એ નાનકડા ગામમાં પહોંચ્યો. કબ્રસ્તાન તરફ જતો હતો ત્યારે ઠંડી હતી અને આકાશ વાદળછાયું હતું. મેં લોખંડનો જૂનો દરવાજો ઉઘાડયો. પાંદડાં ઉપર ચાલતો-ચાલતો એની કબર પાસે પહોંચ્યો. હું ત્યાં પીડામાં ડૂબેલો એકલો બેઠો. અચાનક વાદળાં ખસવા લાગ્યાં અને સૂરજ બહાર નીકળ્યો. સૂરજના પ્રકાશમાં ઑહિયોની પહાડીઓ પાનખરના સુંદર રંગોથી પ્રકાશિત થઈ ઊઠી. એ પહાડીઓમાં મેં મારું બાળપણ વિતાવ્યું હતું. હું એ પહાડીઓને ખૂબ પ્રેમ કરતો હતો. એ જ સ્થળમાં ઘણાં વર્ષો પહેલાં મારી માએ એનું બાળપણ વિતાવ્યું હતું.

એકાએક મને લાગ્યું કે હું એનો અવાજ સાંભળી રહ્યો છું. મેં એનો અવાજ ખરેખર સાંભળ્યો નહોતો, પણ મને એવું લાગ્યું હતું. મને ખાતરી છે કે મેં મારા અંતરના કાનથી એનો અવાજ સાંભળ્યો હતો. સંદેશો સ્પષ્ટ હતો. એ એના જૂના લહેકામાં બોલી હતી: "તમે જીવતા લોકોને મડદામાં શા માટે શોધો છો? હું અહીં નથી. શું તું એવું વિચારે છે કે

હું આવી અંધારી અને ઉદાસ જગ્યામાં રહીંશ? હું તો હમેશાં તારાં અને મારા પ્રિયજનોની સાથે છું." આંતરિક પ્રકાશના ઝાકમઝનેળમાં હું આશ્ચર્યજનક રીતે પ્રસન્ન થઈ ઊઠયો. હું જાણતો હતો કે મેં જે સાંભળ્યું હતું એ સાચું હતું. એ સંદેશો મારી પાસે પૂરેપૂરી વાસ્તવિકતા સાથે પહોંચ્યો હતો. હું એ વખતે બૂમો પાડી શક્યો હોત. હું ઊભો થયો અને મારા હાથ કબર ઉપર મૂક્યા અને એ સાચા અર્થમાં શું હતું એ જોઈ શક્યો. એ ફક્ત એવી જગ્યા છે, જેમાં શરીરના અવશેષ વિશ્રામ કરે છે. એની નીચે ચોક્કસ એક શરીર પડયું હતું, પરંતુ એ શરીર ફક્ત એક પોશાક હતો, જેને ઉતારી નાખવામાં આવ્યો હતો, કારણ કે એને પહેરનારને હવે એની વધારે જરૂર નહોતી. હવે એ મહાન-ઉજ્જ્વળ આત્મા ત્યાં નહોતો.

હું એ જગ્યામાંથી બહાર નીકળ્યો અને ત્યાર પછી હું ભાગ્યે જ — ક્યારેક જ — ત્યાં ગયો છું. મને ત્યાં જવું ગમે છે અને મારી મા વિશે વિચારવું ગમે છે, મારી કિશોરાવસ્થાના જૂના દિવસોને યાદ કરવા પણ મને ગમે છે, છતાં હવે એ વેદના-ઉદાસીની જગ્યા રહી નથી. એ ફક્ત એક પ્રતીક છે કારણ કે મારી માતા ત્યાં નથી. એ તો અમારી સાથે, એનાં પ્રિયજનોની સાથે છે. "તમે જીવતા લોકોને મડદાંમાં શા માટે જુઓ છો?" (લ્યૂક ૨૪:૫).

બાઇબલ વાંચો અને એમાં વિશ્વાસ ધરાવો. એ તમને ઈશ્વરના સારાપણાં વિશે જણાવે છે અને આત્માના અમરત્વ વિશે જણાવે છે. સાચા મન અને સાચી આસ્થાથી પ્રાર્થના કરો. પ્રાર્થના અને આસ્થાને તમારા જીવનની આદત બનાવી લો. ઈશ્વર અને ઈસુ સાથે સાચો સહવાસ કેળવવાનું શીખો. જ્યારે તમે એવું કરશો ત્યારે આશ્ચર્યજનક બાબતો ખરેખર છે એ વિશે તમારી અંદર ઊંડી શ્રદ્ધા ઊમટી પડશે.

"...જો એવું ન હોત તો મેં તમને જણાવી દીધું હોત." (જ્હૉન ૧૪:૨). તમે ઈશ્વરની વિશ્વસનીયતા પર ભરોસો રાખી શકો છો. જો એ સંપૂર્ણપણે સાચું ન હોત તો ઈશ્વર તમને કુદરતની વસ્તુઓમાં વિશ્વાસ ધરાવવાની પરવાનગી આપત જ નહીં.

તો આ શ્રદ્ધામાં, જે જીવન અને અમરત્વનું એક જોરદાર, મહત્ત્વનું અને તાર્કિક દૃષ્ટિકોણ છે, તમારા મનની બીમારીની સાચી દવા રહેલી છે.

૧૭
ઈશ્વર પાસેથી જીવનશક્તિ કેવી રીતે મેળવશો

ગૉલ્ફ ક્લબમાં રમી લીધા પછી ચાર માણસો લોકરરૂમમાં બેઠા હતા. ગૉલ્ફના સ્કોરની વાતો પછી એમની વાતો અંગત સમસ્યાઓ તરફ વળી ગઈ. એમાંનો એક જણ વધારે હતાશ જણાતો હતો. એની ચિંતાસભર માનસિક સ્થિતિ વિશે જાણતા અન્ય ત્રણ મિત્રોએ ગૉલ્ફ રમવાનો પ્લાન પણ એ કારણે જ કર્યો હતો, જેથી એ માણસનું ધ્યાન એની તકલીફો પરથી બીજી દિશામાં વળે. એમણે ધાર્યું હતું કે થોડા કલાકો ગૉલ્ફમાં ગાળવાથી એને થોડી રાહત મળશે.

હવે એ લોકો રમત પછી બેઠા હતા. એને જુદાંજુદાં સૂચનો કરતાં હતાં. છેવટે એક જણ જવા માટે ઊભો થયો. એ એના મિત્રની તકલીફોને સમજી શકતો હતો કારણ કે એ પોતે પણ ઘણી સમસ્યાઓનો સામનો કરી ચૂક્યો હતો, પરંતુ એણે તકલીફોમાંથી બહાર નીકળવા માટેના ઘણા ઉપયોગી જવાબ શોધી કાઢયા હતા. એ થોડો ખચકાતો ઊભો રહ્યો, પછી એના મિત્રના ખભા ઉપર હાથ મૂક્યો. એણે કહ્યું, “જયૉર્જ, હું તને ઉપદેશ આપી રહ્યો છું એવું માનજે નહીં. હું એવું કરવા માગતો પણ નથી, છતાં હું તને કશુંક સૂચવવા ઇચ્છું છું. મેં એમાંથી જ મારી તકલીફોનો માર્ગ શોધ્યો છે. જો તું એનું પાલન કરે તો, જેમ મને ફાયદો થયો તેમ તને પણ થશે. એ માર્ગ છે — ઈશ્વર પાસેથી શક્તિ મેળવવી.”

એણે એના મિત્રની પીઠ ઉપર પ્રેમપૂર્વક ધબ્બો માર્યો અને ત્યાંથી ગયો. બીજા લોકો એણે કરેલા સૂચન પર વિચારતા રહ્યા. છેવટે હતાશ માણસ બોલ્યો, “એ શું કહેવા માગે છે એ હું જાણું છું. ઈશ્વર ક્યાં છે એ પણ હું જાણું છું. પણ એની પાસેથી શક્તિ કેવી રીતે મેળવવી એ હું જાણતો નથી. મારે એ જાણવાની જ જરૂર છે.”

સમય જતાં એણે પોતાની મેળે જ રસ્તો શોધી લીધો. એને ઈશ્વર પાસેથી શક્તિ મળી. એનું જીવન બદલાઈ ગયું. હવે એ એક સ્વસ્થ અને સુખી માણસ છે.

ગૉલ્ફ ક્લબમાં આપવામાં આવેલી સલાહ ખરેખર સમજભરી છે. આજે અનેક લોકો દુ:ખી અને હતાશ છે. તેઓ પોતાની જાતથી કે પરિસ્થિતિઓથી જરા પણ સુખી નથી. ખરેખર સુખી નથી. એમણે ઉચ્ચ શક્તિ — ઈશ્વર — પાસેથી તાકાત કેવી રીતે મેળવવી એમાં જ ખરું રહસ્ય છુપાયેલું છે.

આ વિશે હું મારો અંગત અનુભવ જણાવવા માગું છું. હું યુવાન હતો ત્યારે મને યુનિવર્સિટી કૉમ્યુનિટી માટેના મોટા ચર્ચમાં બોલાવવામાં આવ્યો હતો. મારા શ્રોતાઓ તરીકે યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસરો અને શહેરના અગ્રગણ્ય નાગરિકો આવવાના હતા. મને આવી સુંદર તક આપનાર લોકોએ મારામાં મૂકેલા વિશ્વાસને હું સાચો સાબિત કરવા

માગતો હતો. એથી એ માટે મેં ખૂબ મહેનત કરીને તૈયારી કરી હતી. એ કારણે હું વધારે પડતું દબાણ અનુભવવા લાગ્યો. દરેક જણે ખૂબ મહેનત કરવી જોઈએ, પરંતુ તમારે એટલી બધી મહેનત કરવી જોઈએ નહીં કે તમે કુશળતાપૂર્વક કામ કરી શકો નહીં. તમારી જાત ઉપર વધુ પડતું દબાણ આપવાની જરૂર હોતી નથી. એ ગૉલ્ફનો શોટ મારવા જેવું છે. બોલને વધારે પડતા બળથી 'કિલ' કરવાની કોશિશ કરશો તો તમે શોટ જ બરાબર મારી શકશો નહીં. તમારા કામ વિશે પણ એવું બની શકે. હું થાક અનુભવવા લાગ્યો હતો, નર્વસ થવા લાગ્યો હતો અને મારામાં સામાન્ય તાકાત પણ અનુભવી શકતો નહોતો.

એક દિવસ મેં મારા ખૂબ નિકટના મિત્ર પ્રોફેસર સ્વ. હ્યુ. એમ. ટિલરોને મળવાનું નક્કી કર્યું. એ ખૂબ જ સારા શિક્ષક હતા. એમને માછલી પકડવાનો અને શિકારે જવાનો શોખ હતો. એ પૂરેપૂરા ભડવીર પ્રકારની વ્યક્તિ હતા. એ બહારના જગતમાં ફરવાનું પસંદ કરતી વ્યક્તિઓમાંના એક હતા. મને ખબર હતી કે જો એ યુનિવર્સિટીમાં નહીં હોય તો માછલી પકડવા માટે તળાવમાં ગયા હશે. એ ત્યાં જ હતા. મારો અવાજ સાંભળીને એ તળાવના કાંઠે આવ્યા. "માછલીઓ પકડાવાની તૈયારીમાં છે — આવી જા." એમણે કહ્યું. હું એમની નાવમાં બેઠો અને થોડી વાર માટે ફિશિંગ કર્યું.

"શું વાત છે, બેટા?" એમણે સમજપૂર્વક પૂછ્યું. મેં એમને બધી વાત કરી, હું કેટલી બધી મહેનત કરી રહ્યો છું અને એ કારણે હું કેટલો બધો નર્વસ થઈ ગયો છું. "મારામાં શક્તિ જ બચી ન હોય એવું મને લાગે છે." મેં કહ્યું.

એમણે સ્મિત કર્યું, "કદાચ તું વધારે પડતી મહેનત કરી રહ્યો છે."

નાવ કાંઠે પહોંચી ત્યારે એમણે કહ્યું, "ઘરમાં ચાલ." અમે કૅબિનમાં દાખલ થયા ત્યારે એમણે મને આદેશ આપ્યો, "પેલા કાઉચ પર સૂઈ જા. હું તને કશુંક વાંચી સંભળાવવા માગું છું. આંખો બંધ કરી દે, રિલૅક્સ — હું વાંચું છું એ સાંભળ."

મેં એમની આજ્ઞાનું પાલન કર્યું અને વિચાર્યું કે એ કદાચ મને કોઈ ફિલૉસૉફિકલ કે મારું ધ્યાન બીજે ખેંચાય એવું વાચન કરશે, પરંતુ એ બોલ્યા: "આ રહ્યું... હું વાંચતો હોઉં ત્યારે તું શાંતિથી સાંભળજે. આ શબ્દોને તારી ભીતર ઊતરવા દે." એ વાંચવા લાગ્યા, "શું તને ખબર નથી, શું તેં સાંભળ્યું નથી કે આ દુનિયાના સર્જનહાર ઈશ્વર ક્યારેય થાકતો નથી, એ ક્યારેય નિર્બળ બનતો નથી? એની સમજની કોઈ સીમા નથી. એ નિર્બળને શક્તિ આપે છે અને જેનામાં શક્તિ હોતી નથી એને શક્તિથી ભરી દે છે. યુવાનો પણ અશક્ત બની શકે છે, નબળાઈ અનુભવી શકે છે, એ લોકો સાવ જ તૂટી પડી જઈ શકે છે, પરંતુ જે લોકો ઈશ્વરના ભક્ત છે, એમનામાં ઈશ્વર નવી શક્તિ પૂરે છે. તેઓ ગરુડની જેમ પાંખોથી ઊંચે ઊડી શકે છે. એ લોકો દોડશે, છતાં થાકશે નહીં, તેઓ ચાલશે, છતાં નબળાઈનો અનુભવ કરશે નહીં." (ઈસાઈઆહ ૪૦:૨૮-૩૧). પછી એમણે પૂછ્યું, "તું જાણે છે, આ હું શેમાંથી વાંચું છું?"

"હા, ઈસાઈઆહનું ચાળીસમું પ્રકરણ..." મેં જવાબ આપ્યો.

"તું બાઇબલ વિશે જાણે છે, એથી હું ખુશ થયો છું," એમણે કહ્યું, "તું આની પ્રૅક્ટિસ કેમ કરતો નથી? હવે રિલૅક્સ થઈ જા. ત્રણ વાર ઊંડા શ્વાસ લે — અંદર અને બહાર, ધીરેધીરે. ઈશ્વરના ધ્યાનમાં આરામ કરવાની પ્રૅક્ટિસ કર. એનો ટેકો લઈને અને એનો આધાર અને એની તાકાત મેળવવાની પ્રૅક્ટિસ કર. એ તને એ બધું આપી રહ્યા છે એવી આસ્થા ધરાવ અને એ તાકાત સાથેનો સંપર્ક ગુમાવજે નહીં. તારી જાતને પૂરેપૂરી એના હવાલે કરી દે અને એને તારામાં વહેવા દે.

"તારા કામમાં પૂરતી શક્તિ લગાવી દે, એ તારે કરવાનું જ છે, પરંતુ એને આરામથી

અને સહેલાઈથી કરો. બેસબૉલની રમતમાં કોઈ બેટર એના બેટને સ્વાભાવિક રીતે વીંઝે છે, બોલને મેદાનની બહાર ફેંકવાની કોશિશ કરતો નથી. એ એની સર્વશ્રેષ્ઠ ક્ષમતાના પ્રમાણમાં જ એનું કામ કરે છે. એને પોતાની જાતમાં વિશ્વાસ હોય છે. એ જાણતો હોય છે કે એનામાં અઢળક શક્તિ ભરેલી છે." પછી એ એક વાક્ય ફરી બોલ્યા, "જે લોકો ઈશ્વરના ભક્ત છે, એમનામાં ઈશ્વર નવી શક્તિ પૂરે છે."

આ વાતને ઘણો સમય થઈ ગયો છે, છતાં હું એ બોધ હજી સુધી ભૂલ્યો નથી. એમણે મને ઈશ્વર પાસેથી શક્તિ કેવી રીતે મેળવવી એ શીખવ્યું હતું. એમણે આપેલાં સૂચનોએ ખૂબ અસર કરી. હું મારા એ મિત્રની સલાહનું હજી પણ પાલન કરું છું. ત્યારથી આજ સુધી પચીસ વર્ષોથી પણ વધારે સમયમાં એમણે બતાવેલી પદ્ધતિ ક્યારેય નિષ્ફળ નીવડી નથી. મારું જીવન કામકાજથી ભરપૂર છે, પરંતુ એ ફૉર્મ્યુલાને કારણે મને બધી જ જરૂરી શક્તિ મળી રહે છે.

ઈશ્વરની શક્તિ મેળવવા માટેની બીજી પદ્ધતિ છે — દરેક સમસ્યા તરફ સકારાત્મક, આશાવાદી દૃષ્ટિકોણ કેળવો. તમારી આસ્થામાં જેટલું ઊંડાણ હશે, એના પ્રમાણમાં તમને તમારી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાનું બળ મળશે. "તમારામાં જેટલી આસ્થા હશે એટલું જ તમને મળશે." (મેથ્યૂ ૯:૨૯). એ સફળ જીવનનો પાયાનો નિયમ છે.

ઈશ્વરમાં શક્તિ હોય છે અને એ શક્તિ તમારા માટે બધું જ શક્ય બનાવી શકે છે. એ શક્તિ મેળવો અને એની મદદથી જીવનને સફળ બનાવો. જો તમે ઈશ્વરની શક્તિથી વિજય મેળવી શકતા હો તો તમારે હાર શા માટે માનવી જોઈએ? સ્પષ્ટ જવાબ મેળવવા માટે આગ્રહપૂર્વકની પ્રાર્થના કરો. શ્રદ્ધા રાખો, તમને જવાબ મળશે જ. તમે અત્યારે પણ ઈશ્વરની મદદથી તમારી તકલીફોને હલ કરી રહ્યા છો એ વાત ઉપર વિશ્વાસ રાખો.

એક વ્યક્તિ અને એની પત્ની ખરેખરી મુસીબતમાં હતાં. મને મળવા આવ્યાં. એ સજ્જન એક મૅગેઝિનના ભૂતપૂર્વ સંપાદક હતા, સંગીત અને કળાના ક્ષેત્રમાં જાણીતી વ્યક્તિ હતા. એમના મિત્રતાપૂર્ણ વ્યવહારને લીધે એ દરેક માણસને પસંદ હતા. એમની પત્નીને પણ એ રીતનું જ માન મળતું હતું. પત્નીની તબિયત સારી રહેતી નહોતી એથી એ લોકો નિવૃત્ત થઈને ગામડામાં રહેવા ગયાં હતાં. તેઓ ત્યાં અર્ધ-નિવૃત્ત જીવન વિતાવતાં હતા.

એ સજ્જને મને જણાવ્યું કે એમને બે હાર્ટઍટેક આવી ગયા હતા. એમાંથી એક ઍટેક ગંભીર હતો. એમની પત્નીની તબિયત પણ સતત ખરાબ રહેતી હતી. એ કારણે એ ઊંડી ચિંતામાં રહેતા હતા. એમણે એમનો પ્રશ્ન આ રીતે મૂક્યો: "શું મને કોઈ એવી શક્તિ મળી શકે, જેનાથી અમને શારીરિક રીતે સાજા થવામાં મદદ મળે અને અમને નવી આશા, સાહસ અને તાકાત મળી શકે?" એમણે વર્ણવેલી પરિસ્થિતિઓ હતાશા અને પરાજયની હારમાળા જેવી લાગતી હતી.

સાચું કહું તો મને એ થોડા વધારે પડતા 'સૉફિસ્ટિકેટેડ' લાગ્યા હતા. એથી એ સ્વાભાવિક વિશ્વાસમાં ઝાઝો રસ ધરાવી શકે એવા લાગ્યા નહોતા. આસ્થાના ઉપયોગમાં સ્વાભાવિકતા જરૂરી છે. મેં એમને જણાવ્યું કે તેઓ આસ્થાની પદ્ધતિનો સ્વાભાવિક રીતે પ્રયોગ કરી શકશે કે કેમ એ વિશે મને શંકા છે. ખ્રિસ્તી ધર્મની ટૅક્નિક પ્રમાણે આસ્થાનાં સ્ત્રોત ખોલવા માટે શ્રદ્ધાની ખાસ જરૂર રહે છે એ પણ મેં એમને જણાવ્યું.

એમણે કહ્યું કે એ મક્કમ છે, એમનાં મન-મગજ ખુલ્લાં રાખ્યાં છે અને એ મારાં સૂચનોનું પાલન કરશે. એ સૂચનો ગમે તે હોય. હું એમની પ્રામાણિકતા અને એમના આત્માના ગુણોને પારખી શક્યો. ત્યાર પછી એ માણસને હું ખૂબ ચાહતો રહ્યો છું. મેં

એમને એક સરળ ઉપાય બતાવ્યો. મેં એમને ન્યૂ ટેસ્ટામેન્ટ અને ભક્તિગીતો મોઢે યાદ રહી ન જાય ત્યાં સુધી વાંચવાની સલાહ આપી. એ એના જીવનને ઈશ્વરાધીન કરી દે એ ફૉર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કર્યો. એમને એવો વિશ્વાસ વિકસાવવાની વાત પર પણ ભાર મૂક્યો કે ઈશ્વર એમને અને એમની પત્નીને શક્તિથી ભરી રહ્યા છે. જીવનની નજીવી બાબતો માટે પણ ઈશ્વર એમને માર્ગદર્શન આપી રહ્યા છે એવો વિશ્વાસ પતિ-પત્નીએ કેળવવાનો હતો.

હું એમના ડૉક્ટરને ઓળખતો હતો અને હું એનો પ્રશંસક હતો. મેં પતિ- પત્નીને કહ્યું કે ઈશ્વર ડૉક્ટરના સહયોગથી એમનામાં ઉપચારક-કૃપા વહેવડાવી રહ્યા છે એ વાત પર આસ્થા રાખે. મેં એમને મહાન ચિકિત્સક એમની સારવાર કરી રહ્યો છે એવી માનસિક છબિ ઉપસાવવાની પણ સલાહ આપી.

મેં એમના જેવાં ઉત્સાહી લોકો ભાગ્યે જ જોયાં છે. એ બંને એમની આસ્થામાં બાળક જેવા બની ગયાં હતાં. એમનામાં પૂર્ણ ઉત્સાહ જોવા મળ્યો હતો. તેઓ બાઇબલથી એટલાં બધાં ઉત્સાહમાં આવી ગયાં હતાં કે એમણે વાંચેલા કોઈ ‘અદ્‌ભુત અંશ’ વિશે મને ફોન કરતાં રહેતાં હતાં. એ એક સાચી સર્જનાત્મક પ્રક્રિયા હતી. એ પ્રક્રિયા પતિ-પત્ની બંનેમાં કામ કરી રહી હતી.

બીજી વસંતઋતુ આવી ત્યારે એ સજ્જનની પત્ની હેલને મને કહ્યું, “મેં આવી સુંદર વસંતઋતુ ક્યારેય જોઈ નથી. આ વર્ષે ખૂબ સુંદર ફૂલો આવ્યાં છે — અને તમે જોયું, આકાશમાં કેવાં સુંદર વાદળાં જાતજાતના આકારો રચી રહ્યાં છે — અને સૂર્યોદય-સૂર્યાસ્ત વખતે કેવા અવનવા રંગો આકાશમાં દેખાય છે! આ વર્ષે પાંદડાં પણ વધારે લીલાં દેખાય છે અને મેં પક્ષીઓને આટલાં પ્રસન્ન અને મધુર સ્વરમાં ગાતાં આ પહેલાં ક્યારેય સાંભળ્યાં નથી!” એણે આ પ્રમાણે કહ્યું ત્યારે હું સમજી ગયો કે એના આત્માનો પુનર્જન્મ થયો છે. એ શારીરિક રીતે પણ સુધરવા લાગી હતી. એની જૂની શક્તિનો મોટો હિસ્સો ફરીથી એનામાં વહેવા લાગ્યો હતો.

હેલનના પતિ હૉરસને હૃદયની વધારે તકલીફ થઈ નહોતી અને એ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓથી ભર્યોભર્યો થઈ ગયો હતો. એ લોકો હવે બીજા સ્થળમાં નવા લોકોની વચ્ચે રહેવા ચાલ્યાં ગયાં છે અને ત્યાંની જીવનપ્રવૃત્તિઓનું કેન્દ્રસ્થાન બની ગયાં છે. એ બંને જ્યાં પણ જાય છે ત્યાં લોકોને અજબ પ્રકારની ઊર્ધ્વગામી તાકાતનો અનુભવ થવા લાગે છે.

એમણે કયું રહસ્ય ખોળી કાઢયું હતું? માત્ર એ જ કે એમણે ઈશ્વરમાંથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની રીત શીખી લીધી હતી.

માનવજાતના અસ્તિત્વ માટે ઈશ્વરની શક્તિ અદ્‌ભુત બાબત છે. મેં જ્યારે જ્યારે એનાં પરિણામો મળતાં જોયાં છે ત્યારે-ત્યારે દિગ્મૂઢ બની ગયો છું. એનાથી ખૂબ ઊંડાં, ભવ્ય અને સમગ્રલક્ષી પરિવર્તનો જોવા મળ્યાં છે. એનાથી લોકોના જીવનમાં અનેક શુભ પરિણામો પ્રાપ્ત થયાં છે. અંગત રીતે એ બધાં પરિણામો જોઈને હું એટલો બધો ઉત્સાહિત થઈ ગયો છું કે આ પુસ્તક લખવાનું પુરું કરવું મને ગમતું નથી. હું ઈશ્વરની શક્તિમાં આસ્થા ધરાવતા લોકોને મળેલા જીવનના અનેક પ્રસંગો, ઘટનાઓને એક પછી એક નિરૂપવાનું ચાલુ રાખી શકું તેમ છું.

આ શક્તિ આપણને નિરંતર પ્રાપ્ત થતી જ રહે છે. જો તમે એના માટે દરવાજા ખોલી નાખો તો એ જોરદાર ભરતીની જેમ અંદર ધસી આવે છે. કોઈ પણ સંજોગોમાં જીવતી કે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં રહેલી દરેક વ્યક્તિને એ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આ શક્તિનો પ્રવાહ એટલો બધો પ્રચંડ હોય છે કે એની સામે જે આવે છે એને એ દૂર કરી

નાખે છે — કોઈ પણ જાતનો ભય, ધિક્કારની લાગણી, માંદગીઓ, નબળાઈઓ, નૈતિક પરાજય — એ બધું જ ક્યાંય હડસેલાઈ જાય છે, જાણે એવી કોઈ બાબત તમને કદી પણ સ્પર્શી જ નથી. એનાથી તમારી જિંદગી તંદુરસ્તી, સુખ અને સારી બાબતોથી તાજી થઈ જાય છે.

મેં ઘણાં વર્ષોથી દારૂના વ્યસનમાં ડૂબેલા લોકોની સમસ્યાઓમાં રસ લીધો છે. એ રીતે 'આલ્કોહૉલિક એનોનિમસ' નામની સંસ્થામાં પણ ભાગ લીધો છે. આ સંસ્થાનો એક મૂળભૂત સિદ્ધાંત છે કે દારૂડિયાને ખબર પડવી જોઈએ — એ આલ્કોહૉલિક થઈ ગયો છે અને એમાંથી છૂટવા માટે એ જાતે કશું જ કરી શકે તેમ નથી, એ માટે એનામાં શક્તિ જ નથી, એ પરાજિત વ્યક્તિ બની ચૂક્યો છે. જ્યારે એ આ દૃષ્ટિકોણને સ્વીકારી લે છે ત્યાર પછી એ બીજા દારૂડિયાઓ પાસેથી અને સર્વશક્તિમાન ઈશ્વર પાસેથી મદદ મેળવવાની સ્થિતિમાં હોય છે.

એક બીજો સિદ્ધાંત છે — એનામાં શક્તિ મેળવવા માટે ઈશ્વર પર આધાર રાખવાની તૈયારી હોવી જરૂરી છે. એનામાં જે તાકાત નથી એ એને ઈશ્વર પાસેથી પ્રાપ્ત થઈ રહી છે એ વિશે પણ શ્રદ્ધા હોવી જરૂરી છે. માણસના જીવનમાં આ શક્તિને કામ કરતી જોવાનો અનુભવ અત્યંત રોમાંચક અને અંદરથી ખળભળાવી દે તેવો હોય છે. બીજી કોઈ તાકાત આ શક્તિની સરખામણી કરી શકે તેમ નથી. ભૌતિક શક્તિઓની ઉપલબ્ધિ રોમાંચક બાબત છે. માણસ નિયમો શોધે છે, એને ઘડે છે અને એના દ્વારા અનન્ય સિદ્ધિઓ મેળવી શકે છે. આધ્યાત્મિક શક્તિ પણ નિયમોને અનુસરે છે. આ નિયમો પર મેળવેલું પ્રભુત્વ માનવસ્વભાવના કોઈ પણ જટિલ ક્ષેત્રમાં અદ્ભુત પરિણામ લાવી શકે છે. કોઈ પણ મશીનને યોગ્ય રીતે ચલાવવું એક વાત છે. માનવસ્વભાવને યોગ્ય રીતે ચલાવવું જુદી વાત છે. એ માટે સર્વશ્રેષ્ઠ આવડતની જરૂર પડે છે — પરંતુ એ કામ તો કરે જ છે.

એક દિવસ હું ફ્લોરિડામાં પવનથી ઝૂલતાં પાલ્મ વૃક્ષો નીચે બેસીને એક માણસ એના જીવનની કરુણ સ્થિતિમાંથી ઈશ્વરની શક્તિના પ્રતાપે કેવી રીતે જરાકમાં બચી ગયો એની વાત સાંભળતો હતો. એણે જણાવ્યું તેમ એ માણસ સોળમા વર્ષથી દારૂ પીવાની લતે ચઢી ગયો હતો, "દારૂ પીવો સ્માર્ટ ગણાતું હતું." સભ્ય સમાજમાં પીવાલાયક પીણા તરીકે શરૂ થયેલું દારૂનું વ્યસન છવ્વીસ વર્ષો પછી '૨૪મી એપ્રિલ ૧૯૪૭ના દિવસ સુધી' પહોંચી આવ્યું હતું. એના મનમાં એની પત્ની, સાસુ અને સાળી તરફ વધી ચૂકેલી ધિક્કારની ભાવનાથી એણે એ ત્રણ મહિલાઓનું ખૂન કરવાનો નિર્ણય લઈ લીધો હતો. હું એણે જે રીતે મને વાત કહી એ જ શબ્દોમાં રજૂ કરું છું.

"આ ખતરનાક કામ માટે મારી જાતને તૈયાર કરવા માટે હું બારમાં ગયો. થોડા વધારે પેગ પીધા પછી મારામાં ત્રણ ખૂન કરવાની હિંમત આવી ગઈ હોત. હું બારમાં પ્રવેશ્યો ત્યારે મેં કાર્લ નામના યુવાનને ત્યાં કૉફી પીતો જોયો. આમ તો હું નાનપણથી કાર્લને ધિક્કારતો હતો, પરંતુ એ દિવસે એનો વ્યવસ્થિત દેખાવ અને ખાસ કરીને એ જે બારમાં મહિનાના સરેરાશ ૪૦૦ ડૉલરનો દારૂ પીતો ત્યાં એને કૉફી પીતો જોઈને મને ખૂબ નવાઈ લાગી. એના ચહેરા પર જુદી જ જાતની આભા જોઈને પણ મને આશ્ચર્ય થયું હતું. એના એ પ્રકારના દેખાવથી આકર્ષોઈને હું કાર્લ પાસે ગયો. મે એને પૂછયું, "તને શું થયું છે તે તું કૉફી પીએ છે?"

"મેં એક વર્ષથી દારૂ પીધો જ નથી," કાર્લે જવાબ આપ્યો.

"હું અત્યંત નવાઈ પામી ગયો, કારણ કે મેં અને કાર્લે ઘણીવાર સાથે બેસીને દારૂ ઢીંચ્યો હતો. એ દિવસે વધારે વિચિત્ર બાબત એ બની કે હું કાર્લને ધિક્કારતો હતો, છતાં

એ મારા પર જુદી જ જાતની અસર જન્માવતો હતો. જ્યારે એણે મને પૂછ્યું, "ઍડ, તને કોઈ વાર દારૂ છોડવાની ઇચ્છા થઈ છે?" ત્યારે હું એની વાત ધ્યાનથી સાંભળ્યા વિના રહી શક્યો નહીં.

"હા, હજારો વાર મને એવી ઇચ્છા થઈ છે." મેં કહ્યું.

"કાર્લે સ્મિત કર્યું અને બોલ્યો, 'જો તું તારી દારૂ પીવાની લતથી છૂટવા માગતો હોય તો નશો કરવાનું છોડીને પ્રેસબાટેરિઅન ચર્ચમાં શનિવારે નવ વાગ્યે જજે. એ 'આલ્કોહૉલિક એનાનિમસ'ની મિટિંગ છે.'

"મેં એને કહ્યું, મને ધર્મમાં રસ નથી, તેમ છતાં કદાચ હું આવીશ. મને બહુ રસ પડ્યો નહોતો, છતાં હું એની આંખોમાં દેખાતી ચમકને મારા મગજમાંથી કાઢી શક્યો નહોતો.

"કાર્લે હું તે મિટિંગમાં હાજરી આપું એ માટે આગ્રહ કર્યો નહીં, પણ ફરીથી કહ્યું કે જો હું મારા માટે કશુંક પણ કરવા ઇચ્છતો હોઉં તો એ અને એના સાથીદારો પાસે મારી સમસ્યાનો જવાબ હતો. એટલું કહ્યા પછી કાર્લ ત્યાંથી ચાલ્યો ગયો. હું બારમાં મારા ડ્રિન્કનો ઑર્ડર આપવા માટે ઊભો થયો, પણ ગમે તે કારણે મારી ઇચ્છા મરી ગઈ હતી. એથી હું ઘેર પાછો ફર્યો, એ મારા માટે એકમાત્ર ઘર બચ્યું હતું — મારી માનું ઘર.

"અહીં હું તમને જણાવું કે હું સત્તર વર્ષ પહેલા એક ખૂબ સરસ છોકરીને પરણ્યો હતો, પરંતુ મારા આકરા સ્વભાવ અને મારી દારૂ પીવાની લતને લીધે એણે મારામાંથી શ્રદ્ધા ગુમાવી દીધી હતી. છેવટે એણે છૂટાછેડા લેવાનો નિર્ણય કર્યો હતો. મે મારી નોકરી અને મારી ભૌતિક સંપત્તિ જ ગુમાવી નહોતી, મારો ઘરસંસાર પણ તદ્દન તૂટી ચૂક્યો હતો.

"મારી માના ઘેર પહોંચ્યા પછી સવારના છ વાગ્યા સુધી હું બૉટલ સાથે કુસ્તી કરતો રહ્યો, છતાં ડ્રિન્ક લઈ શક્યો નહોતો. હું કાર્લના દેખાવ વિશે વિચારતો રહ્યો હતો. એથી શનિવારે સવારે હું કાર્લ પાસે ગયો અને મિટિંગના સમય રાતના નવ વાગ્યા સુધી દારૂ ન પીવા માટે શું કરવું જોઈએ એના વિશે જ વાતો કરતો રહ્યો.

"કાર્લે કહ્યું, 'તું જ્યારે પણ બારમાં આવે કે વ્હિસ્કી-બિઅર મળતાં હોય એવા સ્થળે પહોંચે ત્યારે દરેક વખતે એક નાનકડી પ્રાર્થના કરજે — "ભગવાન, કૃપા કરીને તું મને આ જગ્યામાંથી બહાર કાઢ." એણે ઉમેર્યું, "ત્યાર પછી મુઠ્ઠીઓ વાળીને દોડવા માંડજે. એ ઈશ્વર સાથે સહકાર કરવા જેવું કામ હશે. એ તારી પ્રાર્થના સાંભળશે અને તારા ભાગે દોડવાનું આવશે.

"કાર્લે મને કહ્યું હતું એ પ્રમાણે જ મેં કર્યું. કેટલાય કલાકો સુધી, ચિંતિત અને ડહોળાયેલો, હું મારી બહેનની સાથે શહેરની શેરીઓમાં ભટકતો રહ્યો. છેવટે આઠ વાગ્વે મારી બહેને કહ્યું, 'ઍડ, તું મિટિંગમાં હાજરી આપવાનો છે એ જગ્યા અને આ જગ્યાની વચ્ચે દારૂ પી શકાય એવાં સાત સ્થાનો આવે છે. હવે તું એકલો જા, જો તું દારૂ પીધા વિના રહી શકશે નહીં અને પીધેલી હાલતમાં ઘેર પાછો ફરશે તો પણ અમે તને પ્રેમ કરીશું અને શ્રેષ્ઠ બાબત માટે આશા રાખીશું. પરંતુ કોણ જાણે કેમ, મને લાગે છે કે આ મિટિંગ તેં અત્યાર સુધી જેમાં હાજરી આપી છે એ કરતાં અલગ હશે." ઈશ્વરની મદદથી હું એ સાતેસાત જગ્યાઓને પસાર કરી ગયો.

"ચર્ચના દરવાજા પાસે જ મેં ડ્રિન્ક લેવાની મારી પ્રિય જગ્યાઓમાંની એક જગ્યાનું બૉર્ડ મારી સામે તાકતું જોયું. એ વખતે એ બારમાં જવું કે આલ્કોહૉલિક્સ એનોનિમસની મિટિંગમાં જવું એ વિશે મારા મનમાં ચાલેલા સંઘર્ષને હું કદી પણ ભૂલી શકીશ નહીં. પરંતુ મારાથી મહાન શક્તિએ મને મિટિંગ તરફ ખેંચ્યો.

"મિટિંગ રૂમમાં પહોંચ્યો ત્યારે હું એક સમયે જેને ધિક્કારતો હતો એ કાર્લે મારી સાથે

જોરદાર હસ્તધૂનન કર્યું — અને હું આભો થઈ ગયો. એના તરફનો મારો ધિક્કાર દૂર થઈ રહ્યો હતો. સમાજના દરેક ક્ષેત્રમાંથી આવેલા લોકોની સાથે ઓળખાણ કરાવવામાં આવી — ત્યાં ડૉક્ટરો, વકીલો, ઈંટ ઢાળવાવાળા, મિલના કામદારો, કોલસાની ખાણમાં કામ કરતા લોકો, કડિયાઓ, પ્લાસ્ટર લગાવનાર, મજૂરો — દરેક પ્રકારના લોકો ઉપસ્થિત હતા. એમાંના કેટલાક લોકો સાથે હું દસથી પચ્ચીસ વર્ષો સુધી પીતો રહ્યો હતો અને હવે ત્યાં એ લોકો શનિવારની રાતે પીધા વિનાની હાલતમાં ઊભા હતા — બધા જ ખૂબ પ્રસન્ન લાગતા હતા.

"એ મિટિંગમાં શું બન્યું એ લગભગ ધૂંધળું છે. હું માત્ર એટલું જ જાણું છું કે મારો પુનર્જન્મ થયો હતો. હું મારી ભીતરથી જુદી જ વ્યક્તિ બન્યો હતો.

"હું અર્ધી રાતે ખુશીથી છલકાતો મિટિંગરૂમમાંથી મારા ઘેર પહોંચ્યો ત્યારે જાણે હવામાં ઊડી રહ્યો હતો. એ રાતે પાંચ વર્ષો પછી હું પહેલી વાર શાંતિથી ઊંઘ્યો. બીજી સવારે જાગ્યો ત્યારે જાણે કોઈક મને કહી રહ્યું હતું: તારાથી પણ મોટી એક શક્તિ છે. જો તું તારી ઇચ્છા અને તારું જીવન ઈશ્વરની સારસંભાળ હેઠળ સોંપી દઈશ તો એ તને શક્તિ પ્રદાન કરશે.

"એ રવિવારની સવાર હતી અને મેં ચર્ચમાં જવાનો નિર્ણય લીધો. હું જે ચર્ચમાં ગયો એ ચર્ચના ઉપદેશકને હું નાનપણથી નફરત કરતો હતો. (અહીં લેખક કહેવા માગે છે કે નફરતનો સંબંધ હમેશાં ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક બીમારીઓ સાથે હોય છે. જ્યારે મગજમાંથી નફરત નીકળી જાય છે ત્યારે સુધારણાની દિશામાં એક મોટું પગલું ભરી શકાય છે. પ્રેમમાં ગજબનાક ઉપચારક તાકાત રહેલી છે.) એ ઉપદેશક એક પ્રશાંત-ઉપદેશકને છાજે તેવો પોશાક ધારણ કરતા પાદરીઓ જેવો હતો. મને એની કોઈ જરૂર નહોતી, પણ એ મારી ભૂલ હતી. ખરેખર તો એ યોગ્ય વ્યક્તિ હતી. ભક્તિગીતો ગવાયાં અને ફાળો ઉઘરાવાયો ત્યાં સુધી હું નર્વસ બેસી રહ્યો. ત્યાર પછી એ ઉપદેશકે ધર્મગ્રંથ વાંચ્યો. એના ઉપદેશનો વિષય હતો: "કોઈના પણ અનુભવને નાનો ગણો નહીં — એને એ અનુભવ થયો હોય છે." હું જીવીશ ત્યાં સુધી એ વ્યાખ્યાનને ભૂલી શકીશ નહીં. એનાથી મને મૂલ્યવાન પાઠ શીખવા મળ્યો — કોઈના પણ અનુભવને નાનો ગણો નહીં કારણ કે એને એ અનુભવ થયો હોય છે — એ વ્યક્તિ અને ઈશ્વરને એ અનુભવની ગહનતા અને એની ગંભીરતા વિશે ખબર હોય છે.

"પાછળથી એ ઉપદેશકને હું સૌથી મહાન અને નિખાલસ વ્યક્તિ તરીકે ચાહવા લાગ્યો હતો.

"મારું નવું જીવન ક્યાંથી શરૂ થયું એ કહેવું મુશ્કેલ છે. જ્યારે હું એ રાતે કાર્લને બારમાં મળ્યો ત્યારે શરૂ થયું હતું કે દારૂ પીવાનાં સ્થળોની બહારથી હું ભાગી રહ્યો હતો ત્યારે કે આલ્કોહૉલિક એનોનિમસની મિટિંગમાં કે ચર્ચમાં — હું જાણતો નથી. પણ હું — જે માણસ પચ્ચીસ વર્ષોથી દારૂના વ્યસનમાં ડૂબી ગયો હતો એ અચાનક દારૂ છોડવામાં સફળ થયો હતો. એ સફળતા હું એકલો મેળવી શક્યો ન હોત, કારણ કે એ માટે મેં હજાર વખત પ્રયત્નો કર્યો હતા અને નિષ્ફળ રહ્યો હતો. પરંતુ મે મહાન શક્તિ — મહાનતમ શક્તિ — ઈશ્વરની મદદ માગી હતી અને ઈશ્વરે મને સહાય કરી હતી."

હું ઉપર જણાવેલી વાત કહેનાર વ્યક્તિને ઘણાં વર્ષોથી ઓળખું છું. દારૂ પીવાનું છોડયા પછી એને કેટલીક આર્થિક અને અન્ય પ્રકારની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. પરંતુ એ એક પણ વાર નબળો પડ્યો નહીં. એની વાતો મને અંદરથી સ્પર્શી ગઈ હતી. એ શું કહે છે તે નહીં, એ કઈ રીતે કહે છે એ પણ નહીં — પણ એના અંતરમાંથી

પ્રગટતી તાકાત મારા પર અસર કરી ગઈ હતી. એ જાણીતી વ્યક્તિ નથી. એ રોજબરોજ કઠોર પરિશ્રમ કરતો માણસ છે. પરંતુ ઈશ્વરની ભવ્ય શક્તિ એણે આત્મસાત્ કરી છે, એ એનામાંથી વહે છે, એ શક્તિ એના અનુભવમાંથી પ્રગટીને બીજા લોકો સુધી પહોંચે છે. એ મારી અંદર પણ પહોંચી છે.

આ પ્રકરણ દારૂની લત વિશેનો નિબંધ નથી, તેમ છતાં એ સમસ્યાને લગતો બીજો પણ સંદર્ભ હું તમને આપીશ. હું આ અનુભવો એટલા માટે લખું છું કે જો ઈશ્વરની શક્તિ કોઈ વ્યક્તિને દારૂની લતમાંથી છોડાવી શકે તો એ દરેક વ્યક્તિને કોઈ પણ પ્રકારના પરાજયમાંથી છુટકારો આપી શકે તેમ છે એ વાત પર ભાર મૂકવા માગું છું. દારૂના વ્યસનમાંથી છુટકારો મેળવવા માટે પડતી તકલીફથી મોટી બીજી કોઈ તકલીફ નથી. હું ખાતરી આપુ છું કે જો ઈશ્વરની શક્તિ દારૂના વ્યસન જેવી મુશ્કેલીમાંથી બચાવવામાં સફળ નીવડી શકે તો તમારી કોઈ પણ મુશ્કેલીમાંથી તમને બચાવી શકશે.

એક બીજું ઉદાહરણ પણ મને આપવા દો. હું આ ઘટના એ જ હેતુ માટે જણાવી રહ્યો છું. હું ભારપૂર્વક જણાવવા માગું છું કે એવી કોઈ શક્તિ છે, જેને અપનાવી શકાય છે, મેળવી શકાય છે અને જેનો પ્રયોગ કરી શકાય છે. એમાં શ્રદ્ધા રાખનાર લોકોને એ શક્તિ રહસ્યમય રીતે, પરંતુ ચોક્કસપણે સૌથી વધારે નોંધપાત્ર વિજય અપાવે છે.

વર્જિનિયાના રોઆનોક શહેરમાં આવેલી 'રોઆનોક હોટલ'માં એક રાતે એક માણસે એની વાત મને જણાવી. ત્યારથી એ મારો સારો મિત્ર બની ગયો છે. બે વર્ષ પહેલાં એણે મારું પુસ્તક 'એ ગાઈડ ટુ કોન્ફિડન્ટ લિવિંગ' વાંચી હતી. એ વખતે એ પોતે અને બીજા લોકો એને પાકો દારૂડિયો માનતા હતા. એની સુધરવાની કોઈ આશા નહોતી. એ વર્જિનિયા શહેરમાં બિઝનેસમૅન હતો. દારૂ પીવાનું વ્યસન હોવા છતાં એ એની કુશળતાને લીધે પોતાનો ધંધો જમાવી શક્યો હતો. દારૂ પીવા પર એનો જરા પણ અંકુશ નહોતો એ કારણે એની પરિસ્થિતિ બગડવા લાગી હતી.

મારું પુસ્તક વાંચ્યા પછી એને વિચાર આવ્યો કે જો એ ન્યૂ યૉર્ક પહોંચે તો એને દારૂના વ્યસનમાંથી મુક્તિ મળી શકે. એ ન્યૂ યૉર્ક પહોંચ્યો ત્યારે ખૂબ પીધેલો હતો. એનો મિત્ર એને હોટલમાં લઈ ગયો અને ત્યાંથી ચાલ્યો ગયો. એ જ્યારે થોડો ભાનમાં આવ્યો ત્યારે એણે હોટલના બેલબૉયને બોલાવ્યો અને કહ્યું કે એ ટાઉન્સ હૉસ્પિટલમાં જવા માગે છે. એ હૉસ્પિટલ આલ્કોહૉલિક્સ માટે જાણીતી છે. એ વખતે ડૉ. સિલ્કવર્થ એના પ્રમુખ હતા. તેઓ આલ્કોહૉલિસમના ક્ષેત્રમાં શ્રેષ્ઠતમ વ્યક્તિ હતી. હવે એમનું મૃત્યુ થઈ ગયું છે, પણ તેઓ કદી પણ વિસરાવાના નથી.

એના ગજવામાં પડેલા એક સો કે વધારે ડૉલર લૂંટી લીધા પછી બેલબૉય એને હૉસ્પિટલમાં પહોંચાડી ગયો. થોડા દિવસો સારવાર આપ્યા પછી ડૉ. સિલ્કવર્થ એને મળવા આવ્યા અને કહ્યું: "ચાર્લ્સ, અમે તમારા માટે જેટલું કરી શકીએ એટલું કરી લીધું છે. મને લાગે છે કે હવે તમે સાજા થઈ ગયા છો."

સામાન્ય રીતે ડૉ. સિલ્કવર્થ એ રીતે વર્તતા નહોતા, પરંતુ આ કિસ્સામાં એ જે રીતે વર્ત્યા તેના પરથી ખ્યાલ આવે છે કે કોઈ ઉચ્ચ શક્તિ એમને દોરી રહી હતી.

ચાર્લ્સ હજી પણ થોડો અસ્થિર હતો. એ બહાર નીકળ્યો અને માર્બલ કૉલેજિએટ ચર્ચની ઑફિસના દરવાજાની બહાર ઊભો રહ્યો. આ ચર્ચ ૧ વેસ્ટ ૨૯મી શેરી, ન્યૂ યૉર્ક સિટીમાં આવેલું છે. એ દિવસે કાયદેસરની રજા હોવાના કારણે ચર્ચ બંધ હતું. (એવી રજાઓ સિવાય ચર્ચ હંમેશાં ખૂલું જ હોય છે.) એ અનિશ્ચય સાથે ત્યાં ઊભો રહ્યો. એ ચર્ચમાં બેસીને પ્રાર્થના કરવાની ઇચ્છા ધરાવતો હતો. ચર્ચમાં પ્રવેશ કરી શકાય તેમ નહોતું

એથી એણે એક વિચિત્ર કામ કર્યું. એણે એના બટવામાંથી એનો બિઝનેસ કાર્ડ કાઢ્યો અને મેઈલબૉક્સની જગ્યામાંથી દરવાજાની અંદર નાખ્યો.

એણે એવું કર્યું એ ક્ષણે જ એની ભીતર શાંતિની પ્રબળ લહેર ફેલાઈ ગઈ. એને મુક્તિનો અદ્‌ભુત અહેસાસ થયો. એણે ચર્ચના દરવાજા પર માથું મૂક્યું અને બાળક જેમ રડવા લાગ્યો, એને ખબર પડી ગઈ હતી કે હવે એ મુક્ત થઈ ગયો છે અને એનામાં કોઈક જોરદાર પરિવર્તન આવી ગયું છે. આ સત્યની સાબિતી એ છે કે ત્યાર પછી એણે પાછળ વળીને જોયું નથી. એ ક્ષણથી એણે હંમેશને માટે દારૂ પીવાનું છોડી દીધું છે.

આ ઘટના અસરકારક લાગે એવાં અનેક પાસાંઓ છે. એક, ડૉ. સિલ્કવર્થે કોઈ એક માનસશાસ્ત્રીય, આધ્યાત્મિક અને જો આપણે કહીએ તો કોઈક કુદરતથી પર એવી ક્ષણે એને હૉસ્પિટલમાંથી રજા આપી હોય એવું જણાય છે. એનાથી ડૉક્ટર પોતે દૈવી માર્ગદર્શનથી પ્રેરાયા હતા એવો સંકેત મળે છે.

જ્યારે ચાર્લ્સે બે વર્ષ પછી 'હોટલ રોઆનોક'માં મને આ વાત કહી ત્યારે મને એવી અનુભૂતિ થઈ કે મેં એ વાત શબ્દશ: આ અગાઉ સાંભળી છે. પરંતુ એણે એ પહેલાં આ વાત મને ક્યારેય કહી નહોતી. એ પહેલાં મેં એની સાથે વાત પણ કરી નહોતી. મને થયું કે કદાચ એણે એ વિશે મને પત્રમાં લખ્યું હોય અને મેં તે વાંચ્યું હોય. એણે મને કહ્યું તેમ એણે કદી પણ મને પત્ર લખ્યો નથી. પછી મેં એને પૂછ્યું, મારી કોઈ સેક્રેટરીને, મારા સાથીદારને કે મારી સાથે સંપર્કમાં હોય એવી કોઈ પણ વ્યક્તિને એણે આ વાત જણાવી છે. એણે એની પત્ની સિવાય બીજી કોઈ વ્યક્તિને આ વાત જણાવી જ નહોતી અને એની પત્નીને એ રાત પહેલાં હું મળ્યો નહોતો. દેખીતી રીતે એ ઘટના જે વખતે બની એ જ વખતે મારા અર્ધજાગ્રત મનમાં ટ્રાન્સમિટ થઈ હોવી જોઈએ, જે હવે મને 'યાદ આવી ગઈ હતી.

એણે ચર્ચના મેઈલ બૉક્સમાં એનો કાર્ડ શા માટે નાખ્યો? કદાચ પ્રતીકાત્મક રીતે એ એના આધ્યાત્મિક ભવનમાં ઉપસ્થિત થઈ રહ્યો હતો, એ ઈશ્વર સમક્ષ હાજર થઈ રહ્યો હતો. એ ક્રિયા નાટયાત્મક અને પ્રતીકાત્મક રીતે એને એના પરાજયોમાંથી અલગ કરી રહી હતી, એ ઉચ્ચતમ શક્તિ — ઈશ્વર — સમક્ષ વળી રહ્યો હતો અને ઈશ્વરે તરત જ એને બાથમાં લઈને એની સારવાર કરી હતી.

આ ઘટના દર્શાવે છે કે જો વ્યક્તિમાં ઊંડી ઇચ્છા હોય, જો પ્રબળ આકાંક્ષા હોય અને ઈશ્વરની શક્તિ સુધી પહોંચવાની અદમ્ય ઇચ્છા હોય તો એ શક્તિ એને આપવામાં આવે જ છે.

આ પ્રકરણમાં મેં માનવીય અનુભવોના ખજાનામાંથી વિજયની ઘટનાઓ રજૂ કરી છે. એ દરેક પ્રસંગ — ઘટના — જીવનને નવું રૂપ આપનારી શક્તિની સતત ઉપસ્થિતિ અને એ પ્રાપ્ત કરી શકવાની શક્યતાનો નિર્દેશ કરે છે. એ શક્તિ આપણાથી અલગ છે, પણ આપણી ભીતર જ છે. દારૂની લત તમારી સમસ્યા નહીં હોય, પણ એનાં ઉદાહરણો ઈશ્વરની શક્તિ કોઈ માણસની સૌથી મુશ્કેલ સમસ્યાની સારવાર કરી શકે છે એ સત્યને ભારપૂર્વક પુષ્ટિ આપે છે. એ સત્ય આ પ્રકરણ અને આ આખા પુસ્તક સાથે જોડાયેલું છે — એવાં કોઈ સમસ્યા કે મુશ્કેલી કે પરાજય નથી, જેને તમે સકારાત્મક વિચારશૈલી અને ઈશ્વરની પ્રાર્થના દ્વારા ઉકેલી શકો નહીં. તમે એના પર વિજય મેળવી જ શકો. એ પદ્ધતિઓ સહેલી અને સરળતાથી અમલમાં મૂકી શકાય એવી છે. અહીં નીચે આપેલો પત્ર લખનાર વ્યક્તિને ઈશ્વરે જે રીતે મદદ આપી હતી એવી જ મદદ તમને પણ મળશે જ.

"પ્રિય ડૉ. પીલ: અમે તમને પહેલી વાર મળ્યાં અને અમે માર્બલ ચર્ચમાં આવવાનું શરૂ

કર્યું ત્યારથી અમારી સાથે બની રહેલી અદ્ભુત બાબતો ચમત્કારથી ઓછી જણાતી નથી. અત્યારથી બરાબર છ મહિના પહેલાં હું આખેઆખો તૂટી ચૂક્યો હતો — હું હજારો ડૉલરના દેવામાં ડૂબી ગયો હતો, શરીરની બીમારીઓથી તદ્દન નંખાઈ ગયો હતો, વધારે પડતો દારૂ પીવાના વ્યસનને લીધે આ જગતમાં મારો કોઈ મિત્ર રહ્યો નહોતો. ત્યાર પછી અમને પ્રાપ્ત થયેલું સદ્નસીબ સપનું નથી, એ વિશે ખાતરી કરવા માટે અમારે વારંવાર ચૂંટીઓ ભરવી પડે છે.

"તમે જાણો છો તેમ છ વર્ષ પહેલાં માત્ર દારૂનું વ્યસન જ મારી એક માત્ર સમસ્યા નહોતી. મને કહેવામાં આવ્યું છે તેમ મારા જેવો નકારાત્મક વલણ ધરાવતો બીજો કોઈ માણસ તમે જોયો નહોતો. એ વાત તો માત્ર અર્ધસત્ય છે, કારણ કે હું અનેક ચોટથી પીડાતો હતો, મારામાં રહેલી અનેક પ્રકારની ચીડથી ખદબદતો હતો, હું સૌથી વધારે બીજા લોકોની ટીકાઓ કરનાર, અધીરો અને ગર્વિષ્ઠ વ્યક્તિ હતો — તમે તમારી યાત્રા દરમિયાન આ પ્રકારના માણસને ભાગ્યે જ મળી શકો.

"હવે હું એ બધા દુર્ગુણોને પાર કરી ચૂક્યો છું એવું મહેરબાની કરીને માનશો નહીં. હું એવું કરી શક્યો નથી. હું એવા પ્રકારના લોકોમાંનો એક છું, જેણે પોતાની જાતને સુધારવા માટે દરરોજ સખત મહેનત કરવાની હોય છે. પરંતુ ધીરેધીરે તમે ચીંધેલા માર્ગ પર ચાલીને હું મારા પર કાબૂ મેળવવાની અને મારા સાથીદારોની ઓછામાં ઓછી ટીકા કરવાનું શીખી રહ્યો છું, જાણે હું કેદખાનામાંથી છૂટી રહ્યો છું. મેં સપનામાં પણ ધાર્યું નહોતું કે જિંદગી આટલી બધી સંપૂર્ણ અને અદ્ભુત હોઈ શકે. તમારો (હસ્તાક્ષર) ડિક."

મહાન શક્તિનો લાભ શા માટે લઈ શકાય નહીં?

ઉપસંહાર

હવે તમે આ પુસ્તક આખું વાંચી લીધું છે. તમે એમાં શું વાંચ્યું?

માત્ર સફળ જીવન જીવવા માટે વ્યાવહારિક અને જેનો અમલ કરી શકાય એવી કેટલીક પદ્ધતિઓ. તમે આસ્થા વિકસાવવા માટે અને એની પ્રૅક્ટિસ કરવા માટેની ફૉર્મ્યુલા વિશે વાંચ્યું છે. આ ફૉર્મ્યુલા કોઈ પણ પરાજયને વિજયમાં ફેરવી નાખવા માટે તમને મદદ કરશે.

જે લોકોએ આસ્થા દાખવી છે અને એમને સૂચવવામાં આવેલી ટૅક્નિક્સનો અમલ કર્યો છે એવા લોકોનાં ઉદાહરણો આપવામાં આવ્યાં છે. આ પદ્ધતિઓનો અમલ કરીને તમે પણ એમના જેવાં જ પરિણામો મેળવી શકો છો એ વાત આ ઉદાહરણો દ્વારા દર્શાવવાનો ઉદ્દેશ છે. પરંતુ ફક્ત વાંચી જવાથી જ સફળતા મળશે નહીં. હવે તમે ફરીથી પાછળ જાઓ અને આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવેલી બધી જ પદ્ધતિઓની લગનથી પ્રૅક્ટિસ કરવાનું શરૂ કરો. જ્યાં સુધી તમને અપેક્ષિત પરિણામો મળે નહીં ત્યાં સુધી, સંપૂર્ણ ધ્યાન સાથે, એનો અમલ કરવાનું ચાલુ રાખો.

હું સાચા મનથી તમને મદદ કરવા માગતો હતો, એથી જ મેં આ પુસ્તક લખ્યું છે. જો આ પુસ્તકથી તમને મદદ મળશે તો એ વિશે જાણીને મને ખૂબ જ આનંદ થશે. મને આ પુસ્તકોમાં આલેખેલા સિદ્ધાંતો અને ફૉર્મ્યુલામાં ઊંડી શ્રદ્ધા છે. એ બધી જ બાબતોનું આધ્યાત્મિક અનુભવની પ્રયોગશાળામાં અને રોજિંદા જીવનવ્યવહારમાં પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું છે. જો તમે એના પર કામ કરશો તો એ તમારા માટે પણ કામ કરશે.

કદાચ આપણે રૂબરૂ મળી શકીએ નહીં, પરંતુ આ પુસ્તક દ્વારા આપણે અરસપરસ મળ્યાં જ છીએ. આપણે આધ્યાત્મિક મિત્રો છીએ. હું તમારા માટે પ્રાર્થના કરું છું. ઈશ્વર તમને સહાય કરશે જ એવી શ્રદ્ધા ધરાવો અને સફળતાપૂર્વક જીવો.

- નૉર્મન વિન્સેન્ટ પીલ.